VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

Boeddhisme en de kunsten, met **Bill Viola**

Het panel over de cultuur van angst

Gesprekken met Han de Wit en Rob Janssen

Dichter Nachoem Wijnberg:

'Met mystiek moet je rationeel omgaan'

JAARGANG 11, NR 4 | ZOMER 2006 | € 6,90

4

Raaklijnen met je Levensmissie

Wanneer heb je voor het laatst gevoeld dat je bijzonder was? Wellicht ben je het gevoel uniek te zijn vervolgens verloren? Heb je jezelf aangepast? Ben je het anders zijn dan anderen vergeten?
Hier ligt de uitdaging en mogelijkheid om de raaklijnen met je levensmissie terug te vinden.

Waar wacht je op?

... een wonder... het antwoord?

Wachten zal je niets brengen. Morgen bestaat niet, begin nu. Het is belang-rijk je nu te verbinden met wat je te doen hebt. Op het pad dat je met mij gaat, zet je de stappen waarbij je je levensmissie kunt ontdekken.

In contact met je levensmissie ben je in staat je authentieke plaats in te nemen. Hierdoor ontstaat de vrijheid je persoonlijke waarheid tot uitdrukking te brengen in jezelf en in de wereld.

Ik werk onder andere met:
- biografische terugblik
- visualisatie
- meditatie
- het talentenspel van Willem Glaude-mans
- klankschalen

Mijn inspiratie vind ik in het Boeddhisme en de antroposofie.

Resultaten

In het traject staat het vinden van je levensmissie centraal. Aan het eind van het proces heb je inzicht in je levensmissie en kun je de stappen zetten om deze te verwezenlijken. Dit geeft je de vreugde en moed die nodig zijn om de toekomst vol vertrouwen tegemoet te treden en te gaan staan voor dat wat je wilt realiseren. Het schept de mogelijkheid te leven en te werken in verbondenheid met wie je werkelijk bent



LEVENSMISSIE



Tonnie Brands
Herenlaan 24
3701 AT Zeist
030-6917890
06 - 23 221 791
levensmissie@hotmail.com

Je vindt je rode draad!

Je doet waarvoor je gekomen bent!

Trajecten

· coaching · persoonlijke begeleiding · outplacement · reïntegratie

- o Individuele Reïntegratie Overeenkomst (IRO)
- o Persoonlijk Reïntegratie Budget (PRB) via UWV/ gemeente (dit kunt u via mij aanvragen)

zen onder de dom

stevig zitten in een informele sfeer

open introducties:
zaterdag 9/9, 14.00 en 16.00 uur

beginners: 14 maandagavonden
20.15 - 22.00 uur, 18/9 - 18/12 2006

geoefenden: elke woensdagavond
20.15 - 22.30 uur, 4 kwartalen

www.zenonderdedom.nl
zen@zenonderdedom.nl
lange nieuwstraat 3, utrecht

foto © emile de jong



Meditatie en Boeddhisme

ALLES NEDERLANDSTALIG!

Nieuw studieprogramma
vanaf September

Elke maand een dagcursus

Tantrische Machtiging van
Boeddha Manjushri in November

Meditatie voor beginners



Boeddhistisch
Centrum
Ghantapa

Lezingen in Rotterdam, Amsterdam, Middelburg, Den Haag en andere steden

meditaties - dagcursussen
studieprogramma - retraites - puja's

De Graeffstraat 11b Rotterdam
info: 010 466 42 55 email: ghantapa@kadampa.nl
www.kadampa.nl zie ook: kadampa.web-log.nl

Betonnen kerk

Je lijkt een machtige betonnen spelonk binnen te stappen. Het is alsof de wanden verweerd zijn door tijd en ruimte, maar de kerk is pas vijftig jaar oud. Je staat boven aan een trap die afdaalt naar het kerkschip. We zien gaanderijen langs kleine gebrandschilderde kruiswegstaties, diep in het beton. Het licht aarzelt in elke uitdrukking van Jezus' martelgang. Dit is de Notre-Dame van Royan, een plaats die aan het eind van WOII werd vernietigd. Guillaume Gillet (grand prix de Rome) schiep tien jaar nadien met de nieuwste technieken van die tijd een betonnen wonder. Aan weerszijden van het gewelf een stuk of twaalf in de wanden opgenomen kolommen die naar het dakgewelf oprijzen. Zo hoog als de Notre Dame van Parijs, 36 meter in het koor en 26 meter in het midden. Het schip is 45 meter lang en ruim 22 meter breed. Beneden ligt het gangpad naar het gracieuze betonnen altaar, aan beide kanten honderden rieten stoelen.

Onze adem stokt, aangegrepen als we zijn door een ontzag dat nog nooit enige kerk bij ons opriep. Hier drukt elke ruimte, elk vlak, elke hoek, elke verbinding een grootsheid uit, waarvan ik niet dacht dat zij met vorm is weer te geven. Later, als we weer spreken kunnen, zegt mijn metgezellin: 'Alsof je in een kolossale baarmoeder terecht bent gekomen. Je voelt een explosief orgasme en tegelijkertijd intense stilte. Alles trekt je met overweldigende kracht in je centrum. Het zet je, in die verticale structuren, helemaal rechtop, scheurt weg wat onecht is en focust je op je verbintenis met het goddelijke - die grootsheid die we van nature zijn. Het rammelt je door elkaar: Word wakker, je kunt niet klein blijven.'

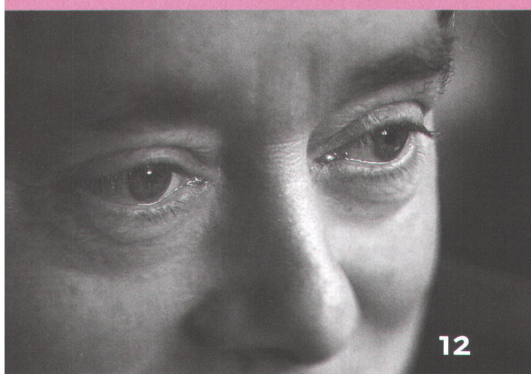
Zo ondervonden we het allebei. In dit gewelf, dit ruimteschip, gaat onontkoombare omarming gepaard met eindeloze verwijding - meedogenloze gestrengheid met tomeloze liefde. Het laat je geen keus. Het dwingt je in te zien, aan den lijve te ervaren, dat je deel hebt aan het wezenlijke dat alles samenvoegt, dat je dat bént. Geen één, geen twee. Deze kerk zegt: Jij bent het centrum van het heelal, waarin hemel en aarde zich verbinden, waarin mysterie en het alledaagse onlosmakelijk verweven zijn. Er is geen ontsnappen aan. Jij, bezoeker, bent weg, waarheid en leven. Alles breekt je open voor deze ontvankelijkheid. Wat hier aan eenheid wordt uitgedrukt, doorsnijdt de structuren en de dogmatiek van alle culturen en religies, is universeel en van alle tijden. Ik hoor de boeddhistische zenvrijdenker Hisamatsu al lachen in zijn vuistje.

Van een ego blijft in deze kerk geen spaan heel. De huisbouwer ziet zijn huis tot de grond toe afgebrand. Plotseling zie je een sprankje van de maan. Er komt een groep toeristen binnen en iemand begint bij het altaar te stofzuigen. Het geeft niet. De stille kracht neemt alles in zich op zonder dat haar indringendheid verandert. Alle geluiden, bezigheden en dingen zijn immers essentie. Twee vrijwilligers vegen hier en daar vogelpoep van de stoelen, want er is onlangs een duif de kerk binnengevlogen. Maar dit symbool van vrede en boeddhanatuur is hier niet voor niets. Het weet dat schijnbaar poortloze muren alleen maar opening zijn.

Dick Verstegen

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING



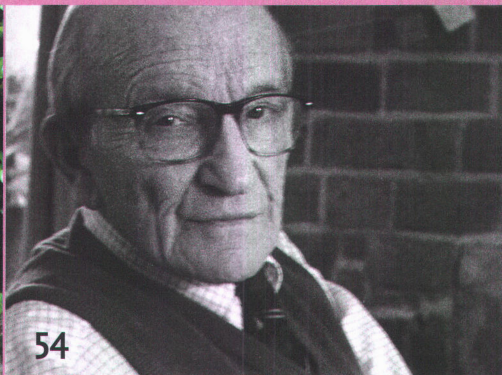




INHOUD

NR 44 • ZOMER 2006







Forum&leegte Een cultuur van angst

Diana Vernooij

Mensen zijn bang voor vogelgriep, voor aanslagen, voor hetgeen hun kinderen kan overkomen. Is er een cultuur van angst ontstaan in het Westen? Het boeddhistisch panel spreekt zich uit.

Dharmatalk Werken aan de weg

Kheminda Merkus

Om de Middenweg te leren bewandelen, is vertrouwen nodig. En een zekere discipline, zo stelt vipassana-lerares Kheminda Merkus.

We hebben weinig te zeggen over wat er met ons gebeurt

Yashobodhi

Voorpublicatie: Yashobodhi in gesprek met Rob Janssen, de oervader van het Nederlandse boeddhisme.

'Niemand kan perfect zijn'

Paula Borsboom

Onlangs leidde de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh een retraite in Arnhem. Paula Borsboom doet verslag.



COVERFOTO: INE VAN DEN BROEK

Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dick Verstegen
Yashobodhi
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte, Postbus 22102,
3003 DC Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Abonnementen, advertenties en losse verkoop
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.040-282 07 14
E-mail: info@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v.
Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Purmerend

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, dat werd opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme.*
www.vriendenvanboeddhisme.nl,
tel.0599-648671.

ISSN 1574-2261

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar: VORM & LEEGTE, Postbus 22102 3003 DC Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Houding

De foto bij de rubriek *Handen & Voeten* op pagina 19 van het lentenummer geeft op geen enkele wijze de meditatiehouding weer die in boeddhistische stromingen wordt gebruikt. Het is een goede illustratie van bepaalde hindoe- en new age-vormen van meditatie en yoga. De handstand die je op de foto ziet is daar erg populair, vooral in combinatie met een plechtig zoemende 'AUM' recitatie. Ook het wat hoog geheven hoofd hoort daarbij, terwijl in de boeddhistische scholen de kin juist wat meer in wordt gehouden. De foto correspondeert dan ook niet met de er bovenstaande tekst van Sandra Tideman. De nieuwere lezers zouden zich nog wel eens door deze illustratie kunnen laten inspireren!

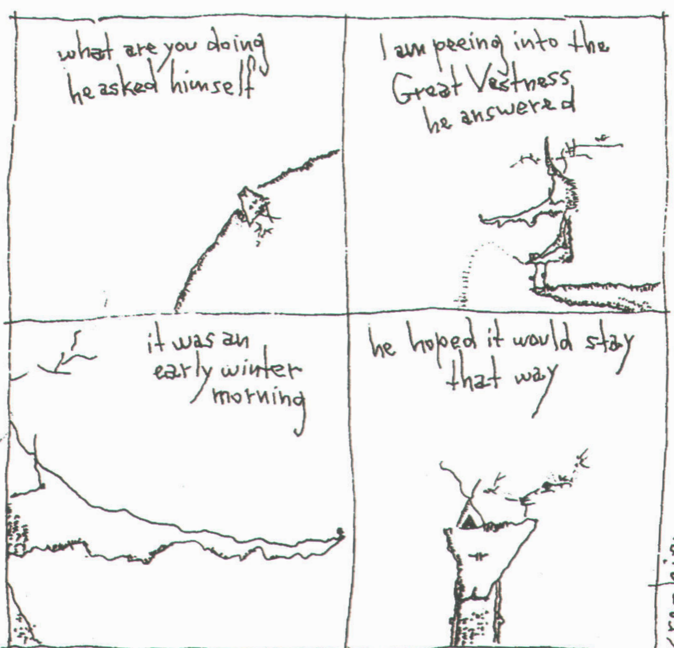
Han de Wit, per email

Dystrofie

Met grote belangstelling las ik de artikelen over pijn in het lentenummer van *Vorm & Leegte*. Als partner van een chronische pijnpatiënt ben ik altijd geïnteresseerd in allerlei zaken rondom chronisch pijn.
In een van de artikelen staat dat bij posttraumatische dystrofie geen aantoonbare schade aan het lichaam is te zien. Dit wil ik rechtzetten. Mijn partner heeft posttraumatische dystrofie en de schade aan bloedvaten en zenuwbanen is wel aantoonbaar. De patiëntenvereniging voor mensen met posttraumatische dystrofie geeft duidelijke informatie en heeft een website.
Er wordt nogal snel geoordeeld over pijn die niet met instrumenten te meten is of niet bij een bekende ziekte hoort. Psychologische pijn is een heel ander verhaal. Dan gaat het bijvoorbeeld over *conversie*, waarbij een psychologisch conflict wordt omgezet in lichamelijke pijn of uitvalverschijnselen. Als maatschappelijk werker in de geestelijke gezondheidszorg zie ik dit regelmatig.

Yvonne Sip, per email

Neal Crosbie



wat doe je nu vroeg hij zichzelf af

ik pies in de Oneindige Ruimte antwoordde hij

het was een vroege wintermorgen

hij hoopte dat het zo zou blijven

Bezoek van Dalai Lama aan België

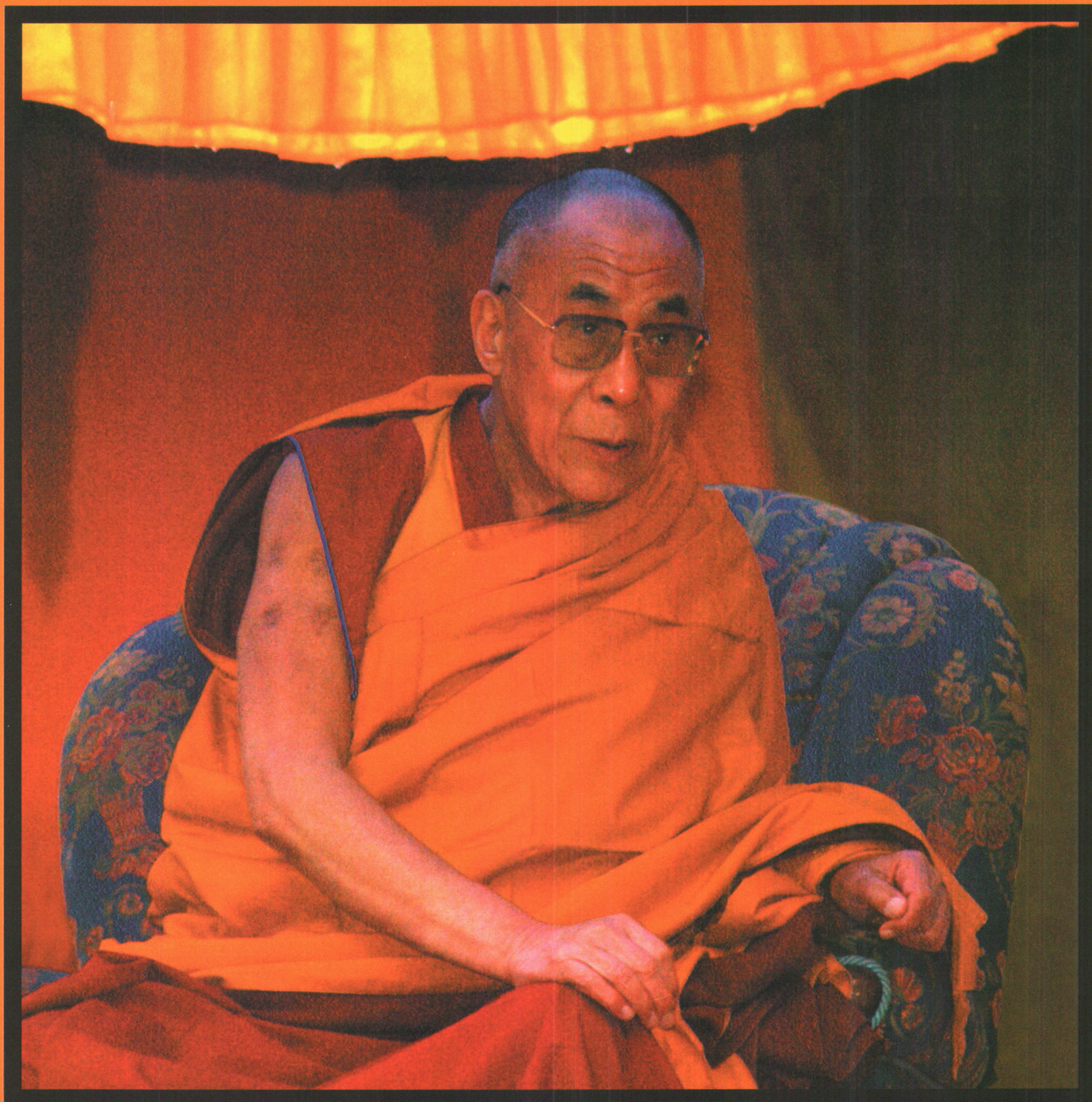


FOTO: FILIEP DELEYE

Van 29 mei tot en met 6 juni was de Dalai Lama in België. Tijdens zijn bezoek huldigde hij een tempel in, hield een lezing, gaf onderricht en had ontmoetingen met diverse hoogwaardigheidsbekleders.

Op 29 mei huldigde de Dalai Lama de Thrupten Shedrupling tempel in Huy in. Op 5 juni hield hij een lezing in het totaal uitverkochte Sportpaleis van Antwerpen. Ook nam hij deel aan een overleg tussen vertegenwoordigers van het rooms-katholieke, protestantse, joodse en islamitische geloof, dat door de Europese Unie was georganiseerd. Ten slotte reikte de Dalai Lama ook nog namens International Campaign for Tibet de Light of Truth Award uit aan de Zuid-Afrikaanse bisschop Desmond Tutu en aan de Hergé Foundation. Deze stichting kreeg de prijs omdat ze de herinnering hooghoudt aan Hergé, de bedenker van stripheld Kuifje en de schrijver van *Kuifje in Tibet*: 'een stripboek dat de schoonheid van Tibet aan de wereld kenbaar heeft gemaakt.'

(PB)



Internationale boeddhistische conferentie in China

Van 13 tot en met 16 april vond in de Chinese steden Hangzhou en Zhoushan het Eerste Wereldwijde Boeddhistische Forum plaats. Aan deze internationale conferentie namen zo'n duizend boeddhistische monniken, wetenschappers en politici uit 34 landen deel. Grote afwezige was de Dalai Lama. Volgens een officiële verklaring zou de leider van het Tibetaanse volk de bijeenkomst alleen maar hebben 'verstoord'.

Tijdens de culturele revolutie (1966-1976) zijn in China duizenden tempels, moskeeën en kerken verwoest. De communistische machthebbers moesten niets van godsdienst hebben. Des te opvallender was het dat dit eerste internationale boeddhistische forum in China plaatsvond. Critici beweren dat de Chinese leiders hiermee een charme-offensief hebben ingezet: men wil de verhoudingen met met name de Verenigde Staten en het Vaticaan graag verbeteren. Tijdens de openingsceremonie waren diverse Chinese gezaghebbers aanwezig, naast prominente buitenlandse gasten. 'Sinds deze godsdienst 2000 jaar geleden in China werd geïntroduceerd, is het boeddhisme een belangrijk onderdeel geweest van de Chinese cultuur', meldde het staatspersbureau Xinhua bij de opening.

(Bronnen: *NRC Handelsblad,* 13 april 2006; *Trouw,* 14 april 2006)

Collectieve verzekering BUN

Begin dit jaar is ongeveer een kwart van alle Nederlanders overgestapt naar een andere ziektekostenverzekeraar. De meesten van hen hebben zich aangesloten bij een goedkopere collectieve verzekering. Naar schatting vierhonderd mensen kozen via de Boeddhistische Unie Nederland voor een collectieve ziektenkostenverzekering bij Achmea.

Bij de herziening van het zorgstelsel hebben verzekeringsmaatschappijen allerlei vormen van collectieve contracten ingezet om zo veel mogelijk nieuwe klanten binnen te halen. Ze sloten contracten af met bedrijven, gemeenten, patiëntenverenigingen en vakbonden, maar ook met diverse toevallig samengestelde groeperingen. Voor al deze collectieven konden premies worden afgesproken die lager waren dan wat de verzekerden tot dan toe betaalden.
Eén van de groeperingen die daarvan gebruik heeft gemaakt is de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). Leden van alle bij de BUN aangesloten sangha's konden gebruik maken van het aanbod zich bij Achmea te verzekeren met een collectiviteitskorting van 7,5 procent op de premie voor de basisverzekering en 10 procent op de extra pakketten.
Jean Karel Hylkema, penningmeester van de BUN, weet het exacte aantal mensen nog niet dat op dit aanbod is ingegaan, maar schat dat dat rond de vierhonderd ligt. In de naaste toekomst zou dit aantal nog iets kunnen stijgen en op de langere termijn, zegt Hylkema, als het aantal deelnemers groot genoeg en hun declaratiegedrag inzichtelijk is, zou het mogelijk moeten zijn een speciaal op de boeddhistische levenswijze afgestemd extra pakket samen te stellen. 'Dan pas zal de grote belangstelling voor deze collectiviteit ontstaan', verwacht de penningmeester van de BUN.

Meer informatie: www.boeddhisme.nl

Kleine markt voor spirituele tijdschriften

In Nederland verschijnen er ruim twintig tijdschriften die een spirituele thematiek of inslag hebben. De onderwerpen die in de uitgaven aan de orde komen, variëren van hekserij, astrologie en mythologie tot meditatie en gezondheid. Hun oplages zijn relatief gering.

Het grootste blad onder de spirituele uitgaven is *Happinez*; de oplage daarvan bedraagt ongeveer 90.000 exemplaren. Andere titels zijn: *Onkruid* (30.000), *ParaVisie* (18.000), *Bres* (12.000) en *Jonas* (10.000). In kringen van uitgevers wordt verwacht dat het succesvolle *Happinez* zeker nog navolging zal krijgen. Daarnaast vindt men het opvallend dat ook diverse *mainstream* tijdschriften geregeld over spirituele onderwerpen schrijven.
Van de spirituele bladen zijn er enkele in de reguliere boekhandels te verkrijgen, andere zijn alleen te koop bij speciale winkels of op beurzen. De bladen hebben vaak dezelfde adverteerders en bekende geïnterviewden; ook horoscopen zijn favoriet in deze tijdschriften. Tevens kenmerken de bladen zich door een opgewekte en enthousiaste toon, die scherp afwijkt van het cynische geluid in de reguliere bladen.

(Bron: *www.mkbnet.nl/MKB_Nieuws*)

Excentrieken in de kunst: Chanportretten in het oude China

"Wie de wereld naast zich durft neer te leggen, verzoek ik om mij te vergezellen, tussen de witte wolken!" Met deze uitroep eindigt een van de gedichten van Hanshan, de meest beroemde excentriekeling van het Chinese chanboeddhisme.

In chan, Chinees voor het zenboeddhisme, zijn weinig figuren zo intrigerend als de excentrieken: zonderlinge monniken in de marges van het chan transmissiesysteem van patriarchen en abten. De excentrieken waren kluizenaars, die een zwervend bestaan leidden ver van de gevestigde kloosterorde. Zij werden verondersteld het hoogste inzicht te hebben bereikt en konden het zich daarom veroorloven te spreken en te handelen op hoogst ongebruikelijke manieren.

De meest bekende chan excentrieken waren de vrienden Hanshan en Shide en hun leermeester Fenggan. De levensverhalen van deze drie monniken worden beschreven in een van de oudste en meest beroemde chan biografieën, de *Jingde chuandenglu* uit 1004. Volgens deze biografie was Fenggan een bewoner van het Guoqing klooster op de berg Tiantai. Hij had lang haar en was gewoon zich zingend en gezeten op een tijger door het klooster te bewegen. Shide werkte in de keukens van hetzelfde klooster. Hij raakte bevriend met Hanshan, een zwervende dichter in vodden met een hoofddeksel van boomschors, die hem bezocht voor zijn dagelijkse maaltijd.

De *Jingde chuandenglu* is opvallend onnauwkeurig wat de details van de drie excentrieken betreft. Terwijl van de meeste beschreven monniken vrij veel bekend is, weten wij niet waar de excentrieken oorspronkelijk vandaan komen of wanneer zij precies hebben geleefd, al wordt algemeen aangenomen dat dit in de zevende of achtste eeuw moet zijn geweest. Zij worden beschouwd als verlicht, maar er wordt niet beschreven bij wie zij in de leer zijn gegaan. Ook de manier waarop de drie monniken van het toneel verdwijnen is buitengewoon mysterieus: zij verlaten het klooster op een dag hand in hand, om nooit meer terug te keren. Strikt genomen kunnen de excentrieken niet eens gerekend worden tot de chan transmissielijn, omdat zij niet verbonden kunnen worden aan de chanmeesters in die lijn.



Hanshan, Shide, Fenggan en tijger.
Inkt op papier, 30.4 x 30.8 cm.
Toegeschreven aan Yinduoluo, Yuan dynastie (1279-1368).
Kyoto National Museum.

Echter, dit gegeven verhinderde niet dat de excentrieken in de Song dynastie (960-1279) uitgroeiden tot bijzonder populaire figuren, niet alleen in de chan literatuur, maar ook en vooral in de schilderkunst. Portretten van Hanshan, Shide en Fenggan ontwikkelden zich tot een terugkerend artistiek thema in China en Japan. De portretten werden gemaakt op hangrollen van papier en zijde, door anonieme schilders, maar ook door beroemde kunstenaars, in opdracht van chankloosters. Veel schilderingen zijn beschreven door chanabten en voorzien van afdrukken van hun zegels.

De portretten zijn van een uitzonderlijke schoonheid. De schilders lijken de excentrieken onopgemerkt te hebben vastgelegd gedurende hun bezigheden: zij kunnen afzonderlijk worden afgebeeld, met een penseel in de hand, of lezend uit een lege schriftrol, of samen, verwikkeld in een discussie (zie figuur 1). De portretten verschillen sterk van portretten van historische chan-abten, maar vertonen ook onderling verschillen wat betreft kleurgebruik en grootte.

Mijn onderzoek zal portretten van excentrieken niet alleen esthetisch benaderen, maar het zal ook gericht zijn op de religieuze en sociale functie van de schilderingen: werden de portretten gebruikt in rituelen en door wie werden zij bekeken en verzameld? Hiertoe zal ik niet alleen chanbronnen en Chinese teksten over kunst raadplegen, maar ook de kalligrafie en de zegels op de schilderingen zelf, de meest directe bewijzen van de kunstgeschiedenis van de portretten. Uiteindelijk hoop ik dat het onderzoek niet alleen leidt tot een verdieping van onze kennis van de excentrieken en hoe zij werden beschouwd, maar ook tot een verbreding van ons begrip van het chanboeddhisme.

Paramita Paul

■ **Drs. Paramita Paul** doet met een NWO-beurs onderzoek naar de religieuze, esthetische en sociale rol van deze portretten bij de afdeling 'talen en culturen van China' van de universiteit Leiden.

Tips voor deze rubriek kunt u mailen naar H.W.A.Blezer@let.leidenuniv.nl



Vlaggen voor Tibet

Tijdens de herdenking van de Tibetaanse volksopstand op 10 maart wapperde de nationale vlag van Tibet niet alleen bij verschillende particulieren maar ook bij een aantal Nederlandse gemeentes. Zo betuigden bijvoorbeeld Vlaardingen, Huizen, Stein, Nieuwerkerk aan den IJssel, Texel en Waalre hun solidariteit met het Tibetaanse volk. Datzelfde deden meer dan 1800 gemeentes in onder andere Frankrijk, Duitsland, Zwitserland, Italië, Spanje en België.



FOTO: MANICK SORCAR

Boeddhistische lasershow

Tijdens de conferentie van de International Laser Display Association, die in maart in Chicago plaatsvond, heeft Manick Sorcar een prijs gewonnen voor de beste lasershow met zijn productie *Enlightenment of Buddha*. In deze show, waarin dans, spel en magie met elkaar zijn vervlochten, worden enkele episoden uit het leven van Gautama Siddharta, de Boeddha, getoond.

Muskens wil dialoog met boeddhisme

Bisschop Muskens van Breda is van mening dat een dialoog met boeddhisten belangrijker is dan die met moslims. Hij zei dit bij de presentatie van een bisschoppelijke missiebrief. 'Het boeddhistische gedachtegoed komt voort uit hoogstaande culturen en bevat veel authentieke wijsheid', zei de bisschop. 'Bovendien zijn er wereldwijd meer boeddhisten dan islamieten.'

De Nederlandse bisschoppen presenteerden op dinsdag 30 mei in de Jaarbeurs van Utrecht een missiebrief getiteld *Getuigen van de hoop die in ons leeft!* Het was voor het eerst sinds 32 jaar dat de kerkelijke leiders een missieprogramma presenteerden. Vroeger lag de nadruk in deze missiebrieven op het verspreiden van het evangelie over de hele wereld, nu besteden de bisschoppen vooral aandacht aan de noodzaak om missiewerk in eigen land te verrichten.

Bij de openbaarmaking van de missiebrief onderstreepte Muskens het belang van een 'interreligieuze dialoog'. Daarbij wordt meestal gedacht aan de dialoog

Miss Bikini

De Miss Bikini-verkiezing 2006 wordt naar alle waarschijnlijkheid gehouden in een boeddhistisch klooster in Taiwan. Magistraat Lee Chao-Ching van het district Nantoe kwam met het idee om de verkiezing te laten plaatsvinden in het Chung Tai Chan-klooster in zijn regio. Hij denkt dat de deelnemende vrouwen op die manier respect kunnen betonen aan de Boeddha en wat kunnen leren over het boeddhisme.

— IN DE KRANTEN —



met de islam, maar de Bredase bisschop legde een ander accent: 'Persoonlijk acht ik de dialoog met Aziatische godsdiensten als het boeddhisme van groter belang.' Hij verwees daarbij naar de uitspraak die de filosoof en theoloog Romano Guardini deed in 1947, dat er op de lange duur nog maar twee godsdiensten over zullen blijven: het christendom en het boeddhisme.

In *de Volkskrant* van 1 juni werden enkel reacties op deze uitspraak weergegeven. 'Postbankpriester' Antoine Bodar twijfelt of de voorspelling van Guardini uit zal komen: wereldwijd is de islam op dit moment enorm in opmars. Daarnaast merkt hij op: 'Naar mijn weten is het boeddhisme trouwens geen godsdienst maar een levenshouding.' Ook Khalid Kasem, die zich inzet voor de dialoog tussen allochtone en autochtone jongeren, is verbaasd: 'Ik begrijp het doel van die uitspraak niet. Waarom nu? Heeft het boeddhisme veel aanhang in Nederland?' Jan Willem Houthoff, voorzitter van de Boeddhistische Unie Nederland: 'In Nederland wonen heel wat meer moslims dan boeddhisten, bij de islam zou de prioriteit moeten liggen.' Een vertegenwoordiger van de Protestantse Kerk in Nederland tenslotte geeft het volgende commentaar: 'Het is niet verstandig van Muskens om dit te zeggen. De kerk hoort geen voorkeuren uit te spreken.'

(Bron: *de Volkskrant*, 31 mei en 1 juni 2006)

Sangha-bijeenkomst

Voorafgaand aan het bezoek van Thich Nhat Hanh aan Nederland publiceert Cokky van Limpt in **Trouw** een verslag van haar bezoek aan de Nijmeegse meditatiegroep 'Leven in aandacht'. Deze groep, of sangha, bestaat uit mensen die het boeddhisme beoefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh. Tijdens de bijeenkomst worden de aandachtsoefeningen gereciteerd en er wordt een 'dharma-gesprek' gevoerd. 's Middags doet Van Limpt mee aan de zitmeditatie en *kin-hin*: 'voetje-voor-voetje lopen, gevolgd door de loopmeditatie. Het tempo lijkt op dat van een begrafenisstoet - joggers en wandelaars kijken ietwat bevreemd op - maar de opdracht is allerminst treurig: "Zet al je zintuigen open, luister naar de vogels, kijk naar de takken en de knoppen, voel je spieren".' (*Trouw*, 26 april)

Mindfulness-therapie

In de wetenschapskatern van **de Volkskrant** verscheen op 13 mei een interview met de Engelsman Kuyken. Hij doet onderzoek naar de effecten van mindfulnesstraining bij mensen die lijden onder terugkerende depressies. Het belang van *mindfulness* voor hen is dat het ze traint in het observeren van hun eigen gedachten, zonder die gedachten te veranderen of te beoordelen. 'Dat kan bevrijdend zijn voor mensen met terugkerende depressies, want zij spenderen heel veel tijd aan piekeren. "Waarom voel ik me zo slecht? Hoe zorg ik dat het beter gaat? Waarom kan ik de dingen zo slecht aan? Ik schiet tekort als mens, ik zou beter dood kunnen zijn." Door de voortdurende waarom-vragen en de pogingen die te beantwoorden, voelen ze zich juist slechter en gaan ze meer malen. Het is de motor die een nieuwe depressie in gang zet en dieper maakt.' Of aandachtgerichte therapie beter werkt dan de "klassieke" cognitieve therapie kan Kuyken niet zeggen. Wel kan deze therapie goed in grotere groepen worden aangeboden waardoor ze relatief goedkoop is. De grootste investeringen moeten de patiënten zelf leveren: tijdens de cursus moeten ze bij wijze van huiswerk elke dag 45 minuten lang hun aandacht trainen en dit dienen ze hun hele leven lang te blijven doen. Kuyken: 'Niet per se 45 minuten. Maar om zich goed te blijven voelen, is het nodig dat ze iedere dag oefenen in observeren, accepteren en niet-automatisch maar bewust reageren. Het is nodig om iedere dag aan de parachute te werken, zodat die werkt op momenten dat ze hem nodig hebben.'

Hoogleraar business spiritualiteit

In de **Metro** van 2 juni wordt pater Paul de Chauvigny de Blot geïnterviewd. Hij is benoemd tot hoogleraar business spiritualiteit aan de universiteit Nyenrode. Pater de Chauvigny de Blot gaat zich bezighouden met de rol van spiritualiteit bij reorganisaties. Volgens hem komt spiritualiteit een bedrijf absoluut ten goede: 'In het bedrijfsleven draait alles vaak om geld en macht. Dat verhardt de mens, maakt hem tot robot. Daar werkt niemand lekker bij en dat moeten we voorkomen. Bij Honda, een bedrijf dat spiritualiteit hoog in het vaandel heeft, gaan ze met z'n allen picknicken en fantaseren ze over de ideale auto.' Bij reorganisaties is het volgens de nieuwe hoogleraar van belang dat bedrijven die menselijker en kleinschaliger aanpakken: 'Veel contact onderling bevordert de samenwerking en geeft optimaal resultaat.'

Boeddhistische basketbalcoach

NRC Handelsblad laat op 3 juni Marco van den Berg aan het woord. Hij is zojuist aangesteld als bondscoach van de Nederlandse basketbalploeg. Ondanks de belangrijke functie die Van den Berg nu heeft, is hij niet in het bezit van een mobiele telefoon en ook niet van een e-mailadres: 'Waarom zou ik over deze zogenaamde "onmisbare gereedschappen van de moderne mens" moeten beschikken? Ik heb het én niet nodig, én ik vind het niets, al dat vluchtige gedoe. Ik wil ook niet altijd bereikbaar zijn. Contemplatie is mij dierbaar; af en toe even afstand nemen.' Marco van den Berg is boeddhist. Die levenswijze, zo erkent hij, staat nog wel eens op gespannen voet met de "ellebogencultuur" in de topsport. 'Maar voor elke topsporter komt een moment dat hij niet zijn tegenstander maar zichzelf moet overwinnen. Denk aan de winnende vrije worp, het matchpoint bij tennis, de laatste strafschop. Die momenten vergen volledige beheersing onder maximale druk. Daar schuilt een hele duidelijke, heldere parallel tussen topsport en boeddhisme. Mijn definitie van topsport is dan ook heel simpel: zelfoverwinning. Dat is de kunst.'

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar nieuws@vormenleegte.nl



Portret-interview Han de Wit

Het open

ervaringsveld

Behalve zijn gezicht weerspiegelen ook zijn handen de schuchtere beslistheid die zijn hele voorkomen kenmerkt. Met grote zorg verricht hij de bescheiden rituelen als hij les geeft. Gewoonlijk draagt hij een grijs of lichtblauw pak met stropdas. Hij spreekt zijn gehoor toe alsof hij een praatje bij de haard houdt, maar met een zachte, indringende scherpte. 'Dit eigenste moment, daar moet je van houden, hoe het ook is, dat is de kern van de zaak'. Portret van dr. Han F. de Wit, *acharya* (boeddhistisch leraar) en oprichter van het Shambhalacentrum Nederland, het eerste in Europa.

Dick Verstegen

Over wat Han de Wit voor ogen heeft is hij glashelder: een verlichte samenleving. Maar kom bij hem niet aan met een boeddhistische politieke partij. 'Nee, nee, met compassie en helderheid elke situatie tegemoet treden, dat is de enige manier.'

Op het altaar van het Shambhalacentrum in Arnhem staan prachtige witte lelies, kopjes water en rijst en foto's van De Wits leraren Chögyam Trungpa Rinpoche en zijn zoon Sakyong Mipham Rinpoche. Vroeger stond er ook een foto van de befaamde zenmeester Shunryu Suzuki Roshi bij met wie Trungpa zeer bevriend was. Samen met Taizan Maezumi Roshi, andere Japanse zenmeester die het boeddhisme in de vorige eeuw naar het Westen bracht, streefden ze naar nieuwe boeddhistische vormen waarin de traditie kon samenvloeien met de westerse cultuur. Ze waren alledrie wars van conventies en bespeurden in de westerse geest een eerlijke gretigheid naar de boeddhistische bevrijdings- en ervaringsleer. In de Shambhalacentra vind je daarom hier en daar zeninvloeden terug. Han de Wit draagt bijvoorbeeld soms een zwarte rakusu, een symbolisch priestergewaad uit de zentraditie in de vorm van een 'slabbetje', dat bij zijn lerarenstatus hoort.

Genietingen

De Wit gelooft dat alleen de onorthodoxe leraar het boeddhisme levend kan houden. Autoriteiten en instituties, ook in het Tibetaans boeddhisme, riepen bij Trungpa wantrouwen op. Hij zag dat als dood in de pot. Hij omhelsde de genietingen van het dagelijkse leven, zoals deze zich in het Westen ontwikkeld hadden, en gaf vanuit die voorliefde les op een aansprekende, wakker makende manier die in schril contrast stond met door andere leraren eerder gelanceerde dogmatische leerstukken uit de Tibetaanse traditie.

➢

Op het moment van de lach valt het zorgelijke, doodserieuze volgen van onszelf even van ons af. Op dat moment 'zien we beide kanten van de situatie zoals ze is... Gevoel voor humor schijnt voort te komen uit een allesdoordringende vreugde, een vreugde die de ruimte heeft om zich te ontplooien tot een volledig open situatie, omdat zij niet betrokken is bij het gevecht tussen "dit" en "dat"...Deze open situatie heeft geen spoor van beperktheid of opgedrongen plechtstatigheid' (Trungpa 1990: 107). Juist wanneer we heel ernstig en plechtig met iets bezig zijn, kan het zijn dat we ons daar opeens op betrappen en in lachen uitbarsten. Het is een absoluut moment, dat niet afhankelijk is van een doel dat erbuiten ligt. Om het toelaten van een dergelijke soevereine ruimte gaat het ook bij de beoefening van contemplatieve disciplines.

Uit: *De verborgen bloei*, pag. 105.

'Alleen onorthodoxe leraren kunnen het boeddhisme levend houden'

De Wit slecht op zijn manier ook zijn eigen conventies. Wat opvalt in zijn manier van 'zijn' en lesgeven is die wonderlijke combinatie van zachtmoedigheid en punctualiteit, waarbij compassie de voornaamste drijfveer is: compassie met de wereld van *samsara* en dus ook met de worsteling van anderen en jezelf om je te bevrijden van je egoplaatjes, zoals die liggen opgeslagen in de drie *klesa's* of vergiften: agressie, hebzucht en onverschilligheid.

Samsara is de wereld zoals we die vanuit het egocentrische perspectief beleven. Nirwana is de beleving die vrij is van dat ego-perspectief. Hoe het werkt, zolang de drie vergiften de baas zijn? Dan proberen we ons leven op afstand van onszelf te houden. Ik hier en dat daar. We splitsen de dharmadhatu – het open ervaringsveld. De wereld en ik, mijn leven en ik. Die scheiding is de oorzaak van ons lijden. Dat we ons steeds weer aan ons leven willen onttrekken. Dat we ons er los van zien. De wortel daarvan veroorzaakt angst: levens- en doodsangst. Angst voor onvoorspelbaarheid, vergankelijkheid en pijn, die zich onder meer uit in ziekte, ouderdom en dood.

In Arnhem legt De Wit tijdens een weekend over *vajrayana* en spiritualiteit in de wereld uit dat het doorzien van onze plaatjesgeest de afgescheidenheid geleidelijk ongedaan maakt. Er ontstaat een egoloos perspectief, waaruit grote deernis met samsara voortkomt. Je wendt je niet af van samsara, maar wend je er juist naar toe om te zien hoe het lijden valt te verzachten. Een heldere geest heeft slechts zicht op de situatie zoals die is. We bestrijden niets, maar doorzien het. Want samsara is als illusie te doorzien. *Hinayana* [pad gericht op persoonlijke bevrijding] en *mahayana* [pad gericht op het bevrijden van alle levende wezens, red.] kunnen ons bevrijden van denkbeelden en begrippen en openen ons voor ervaring. *Vajrayana* richt zich met visualisaties op een diepere laag. Op het transformeren van beelden die we hebben over de wereld van verschijnselen. En daarmee ook op de gevoelsmatige kant van ons bestaan: stemmingen, hoe je je voelt en hoe je jezelf vaak ziet als gebrekkig en onvolledig.

Niet Jan Doedel maar Boeddha

Die beelden, zegt De Wit, zijn bepaald doordat je beheerst wordt door de drie vergiften. Toch zijn we tegelijkertijd totaal toegerust voor dit menselijke bestaan. Dat is onze boeddhanatuur. Voel je daar niet veel van? Oké. Maar dan ga je oefenen. In *vajrayana* kunnen we werken met visualisaties, waarbij je een spirituele visualisatie op jezelf toepast: Ik ben niet Jan Doedel, maar Boeddha. Ook dat beeld lossen we evenwel tenslotte op. In de resterende naklank kan iets gebeuren. Je gebruikt je conditionering om je oude patronen af te slijten. Alsof je twee beschuiten tegen elkaar wrijft. Uiteindelijk blijft er alleen openheid over: de *dharmadhatu*, het egoloze open veld van de ervaring.

Als we voldoende (zelf)vertrouwen hebben om deze toewijding als uitgangspunt van de beoefening te nemen dan volgen we een top-down-benadering. In het vajrayana gaan we te werk vanuit de ontwaakte staat zelf die ons feitelijk kenmerkt. We realiseren ons wel dat er wolken zijn, maar dat de zon daarachter onophoudelijk schijnt. Het is zaak om steeds weer momenten van dit vertrouwen te scheppen. De Wit noemt het *vajrayana* een 'robuust pad' voor de geharden van geest. Voor we *vajrayana* kunnen beoefenen is het wel zaak eerst je hart naar jezelf te openen en te stoppen met de scheldkanonnades tegen jezelf. Compassie tegenover je eigen hardvochtigheid opbrengen. Zien hoe we met onszelf omgaan. Zien hoe we aan onszelf sjorren en trekken en onze neuroses ontwikkelen en in stand houden. Dat is de kern van de beoefening van het *hinayana*. Naarmate je meer vriendschap met jezelf kunt sluiten neemt het verlangen toe dat het goed gaat met de wereld. De focus van onze beoefening komt te liggen op het bevrijden van alle levende wezens. Dat is de kern van het *mahayana*.

We hebben verkeerde ideeën over de aard van geluk, over wat ons gelukkig maakt. Deze ideeën perverteren ons fundamenteel menselijke verlangen naar geluk tot een negatieve emotionele kracht die in lijden uitmondt. De kracht die ons naar geluk doet zoeken wordt zo de oorzaak van ongeluk of duhkka. Zouden we dan deze kracht moeten beteugelen of de wens om gelukkig te zijn moeten opgeven of onderdrukken? Zouden we sombere mensen moeten worden, die geen lust mogen voelen of die nergens van kunnen of durven te genieten? Zeker niet, want dit diepe verlangen naar geluk – hoewel vervormd door cognitieve en affectieve sluiers – is wat ons doet leven, ze is de inspiratie in ons bestaan. Ze is óók de kracht die – als ze samengaat met inzicht – ons doet zoeken naar wegen om ons van de twee sluiers van blindheid en hardvochtigheid te ontdoen en van de geluksopvatting die door deze sluiers wordt gewekt: dat geluk de bevrediging van egocentrische verlangens is.

Uit: *De lotus en de roos*, pag. 127/128.

Een verlichte samenleving berust op ons vermogen om tot deze openheid te komen. We kunnen door het waarnemen van wat zich in en om ons heen voordoet, doorkrijgen hoe we in een verbeelde werkelijkheid leven. Onze kweenie-geest, die vrij is van concepten, kijkt over onze schouders mee maar ziet geen 'ik'. Als het regent is er geen 'regenaar'. Zo waarnemen is de aard van onze geest, maar er is geen waarnemer.

Dakloos

Sakyong Mipham, zijn huidige leraar, schat dat het proces om het boeddhisme in het Westen over te dragen en te veranke-ren tenminste een eeuw vergt. We bevinden ons in de eerste fase van die honderd jaar. De eerste of tweede generatie. We moeten kritisch zijn, vindt De Wit. We mogen dit proces niet te snel afsluiten. Want dan zou je eeuwen ontwikkeling weggooien. Er zullen meer klassieke teksten vertaald moeten worden en er zullen binnen onze cultuur meer leraren moeten komen die deze teksten als echte kenners kunnen interprete-ren. Ook begrippen als karma en wedergeboorte kunnen dan wellicht beter een plaats krijgen binnen een westers boeddhis-tisch bestek. De karmatheorie bijvoorbeeld is vooral bedoeld om ons af te vragen: hoe laat ik me steeds weer bevangen raken door de drie vergiften en karma. Hoe ga ik daarmee om? Het gaat erom zorg te willen dragen voor je eigen 'gees-tesstroom'. Ze is niet bedoeld om op anderen toe te passen.
Han de Wit voelt zich de laatste tijd steeds 'daklozer' worden: vrij, open, innerlijk dakloos. Misschien komt het ook wel door de reis naar Tibet die hij onlangs heeft gemaakt. In elk geval voelt hij zich steeds soepeler tegenover veranderende situaties en voelt hij zich steeds meer in zijn eigen bestaan rusten. In het moment dat zich voordoet. Dit ene moment IS je leven, dat is de essentie van alles. Het hier en nu is de poort. Hoe intiem ben je met dit moment? De totale intimiteit met dit moment staat gelijk aan de ontwaakte staat. Hoe wakker kun je in dit moment zijn? Als ze me zouden vragen: hoe ziet je leven eruit, is er maar één antwoord: ZO, NU.
Het totale bestaan accepteren en omarmen is de weg naar fundamentele vrede. De drie *yana's*, zoals in het Tibetaanse boeddhisme onderwezen [hinayana, mahayana en vajrayana, red.], kunnen ons bevrijden van denkbeelden en begrippen en openen ons voor ervaring. Bevrijding van onze blindheid, hardvochtigheid en fundamentele onzekerheid wordt moge-lijk. En dit geeft weer ruimte aan ons diepe verlangen dat het goed gaat met de wereld. Je hart opent zich voor essentiële menselijkheid. *Samsara* zal niet langer een vijand zijn die we moeten bestrijden of ontvluchten, maar een deerniswekkend feit dat oproept tot verzachting van alle leed, tot bevrijding van al het bestaande.

Intimiteit

Alles van *samsara*, aldus De Wit, bestaat uit hoop en vrees, zoals sinterklaas en zwartepiet. Uiteindelijk zal niet alleen *samsara* het als zelfgeschapen illusie afleggen, maar ook *nirwana*. In ontwaakte staat zijn de onderscheidende begrip-pen *samsara* en *nirwana* niet meer 'nodig'. In de meditatie of daarbuiten kunnen er momenten van totale openheid en onbevangenheid zijn. Bij het vrijen of in de natuur of bij het maken of beluisteren van muziek of zomaar. Dan is er sprake van totale intimiteit van jou met wat je leven is. De preoccu-patie met het 'zelf' verdampt. Dat is je ware aard, waarin niets meer te vinden is van het zorgelijk volgen van onszelf. Er is wel zorgzaamheid die zich tot al het bestaande uitstrekt, maar dat is heel wat anders.

➢

In plaats van zorgelijk naar onszelf te kijken en steeds weer te zoeken naar een spiritueel pad, beseffen we dat we een manier hebben gevonden om op een heilzame manier met onze verwarring en egocentrisme om te gaan. Onze hardvochtigheid en kortzichtigheid zijn vanuit dit perspectief niet langer een probleem, maar ze zijn het materiaal geworden waarmee we werken op het pad van de boedhadharma. We kunnen ons ontspannen op het pad van de Boeddha. Onze zelfverguizing, ons ergeren aan onszelf en onze zelfhaat, in welke mate we dat ook hebben, al is het nog zo licht, zijn niet langer drijvende krachten. We ervaren ze bij momenten nog wel, maar we staan er anders tegenover, we zien ze als een praktisch probleem: 'Oké, deze zelfhaat is de beweging die mijn geest nu maakt, wat kan ik eraan doen?'En we kúnnen er wat aan doen: we kunnen vriendschap sluiten met onszelf, met onze verwarde, door egocentrische emoties beheerste geest. Hoe? Door de beoefening van meditatie onder andere, door ons niet verder te verliezen in al die zorgelijke gedachten over onszelf. In die zin is er sprake van een verande-ring van instelling. We kunnen ons permitteren wat meer sympathie voor onszelf te hebben, omdat we een manier hebben gevonden om met onszelf te werken.

Uit: *De drie juwelen*, pag 128/129.

Acharya Han F. de Wit

Han de Wit richtte in 1977 in Amsterdam het eerste Shambhalacentrum (toen: Dharmadhatu) van Europa op. Hij was door meditatiemeester Chögyam Trungpa Rinpoche een jaar eerder in Amerika gemachtigd om de boeddhistische visie en meditatiebeoefening te onderrichten.
Samen met zijn vrouw Ineke werkt Han de Wit sinds die tijd onafgebroken aan de ontwikkeling van de Europese sangha. Na het overlijden van Trungpa Rinpoche in 1987, werd hij leerling van diens opvolger, Sakyong Mipham Rinpoche. Van de Sakyong ontving hij later de wijding tot 'acharya'. De term acharya (Tibetaans: lobpön) betekent leraar.
Als acharya is Han de Wit gemachtigd om de 'toevluchtsgelofte' en de 'bodhisattvagelofte' af te nemen en bepaalde vajrayana-transmissies te geven. Naast het geven van dharma-onderricht in de meditatiecentra van Shambhala International is hij ook elders een veelgevraagd spreker over de boeddhadharma, haar beoefening en haar relatie tot onze westerse cultuur. Als wetenschapper verwierf dr. Han F. de Wit internationale bekendheid met zijn onderzoek naar de psychologische inzichten die in spirituele tradities te vinden zijn. Onderzoek dat hij rond 1980 begon aan de Vrije Universiteit te Amsterdam leidde tot een nieuwe vorm van psychologie, de contemplatieve psychologie. Zijn onderzoek bracht hem in nauw contact met de dialoog tussen westerse en niet-westerse psychologie en met de interreligieuze dialoog. Sinds vele jaren geeft dr. De Wit in binnen- en buitenland ook over deze onderwerpen lezingen en seminars. Hij schreef twee zeer goed verkochte boeken: *De verborgen bloei, over de psychologische achtergronden van spiritualiteit* (1993 Kok Agora, 2006 Ten Have) en *De lotus en de roos, boeddhisme in dialoog met psychologie, godsdienst en ethiek* (1998 Kok Agora). Zijn nieuwste boek, *De Drie Juwelen, hoe het pad van de Boeddha op te gaan* (2005 Ten Have), is een toegankelijke inleiding die laat zien hoe we de Boeddhaweg daadwerkelijk kunnen betreden. Uit elk van deze drie boeken is een uitgebreid citaat in dit portret opgenomen. De Wit werkt aan twee nieuwe boeken: *Lezingen* over de bodhisattvagelofte en *Het planten van de Dharma in het Westen*.
Voor informatie over zijn lezingen en programma's zie **www.shambhala.org/teachers/acharya/hdewit.html**



FOTO: JAN VAN BOLHUIS

'Verlicht samenleven berust op ons vermogen tot totale openheid'

Een ego als vaste identiteit, zegt De Wit, is volgens de boeddhistische visie niet te vinden. Er is niemand thuis. Als we inzien dat er geen vastigheid is van het ik, dan verandert ook onze verhouding met de wereld. De wereld om ons heen krijgt een andere plaats. We groeien eindelijk naar de werkelijkheid toe. De dualiteit wijkt terug. De drie vergiften (agressie, hebzucht, onverschilligheid) verliezen hun greep. We worden een iets 'dharmischer' persoon die meer tevreden is met het bestaan. Er ontstaat een intiemere relatie met de werkelijkheid en die relatie geeft ruimte aan je Boeddhanatuur.
De ontwaakte staat houdt in dat we niets meer opvullen met plaatjes en ideeën. Dan zien je ogen voor het eerst – niet meer gehinderd door de vraag: wat vindt die of die van mij? Er ontstaat een nieuwe sensitiviteit en een reëlere manier van leven. We kunnen iemand echt voelen, zien. Er komt ruimte voor compassie: vreugde en verdriet van alles en iedereen wordt onze vreugde en verdriet.
Degene die voor ons staat is misschien wel bevangen door *samsara*, maar wij zien zijn/haar boeddhanatuur. Daar spelen we op in. We zien het verlangen gelukkig te zijn, de wereld te zien bloeien. We ontwikkelen een oog voor wat heilzaam is voor de situatie als totaal in plaats van een kortzichtig oog voor wat alleen onszelf betreft. Dan ontstaat waarachtige menselijke vreugde. Daarmee stappen we feitelijk op het pad van de bodhisattva, de beoefenaar van het *mahayana*, die nader tot alles en iedereen wil komen. Deze bodhisattva in ons wordt ook wel aangeduid als 'krijger', omdat het moed vereist om vanuit die houding te leven, namelijk levensmoed.

■ **Dick Verstegen** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Levensschool aan zee

FOTO FILIEP DELEYE

Vorig jaar opende het Naropa Instituut in Cadzand zijn deuren. Hoe vergaat het een traditioneel Tibetaans centrum in de Zeeuwse polder? Joop Hoek peilt de stand van zaken en stuit op serieuze ambities.





FOTO'S LEA JORGEN

Joop Hoek

Een regenboog verscheen boven het Naropa Instituut aan het einde van de eerste cursusdag in mei 2005. Binnen het Tibetaans boeddhisme wordt een regenboog als een teken van geluk en voorspoed beschouwd. Frans Goetghebeur, voorzitter van de Boeddhistische Unie België (BUB) en beheerder van het Naropa Instituut: 'We hebben inderdaad een in spiritueel opzicht voorspoedig jaar achter de rug. Er waren belangrijke retraites en cursussen. Vertegenwoordigers van vele boeddhistische stromingen kwamen voor korte of langere tijd naar Zeeuws-Vlaanderen. Onder wie de Amerikaanse zenleraar Bernie Glassman, en vertegenwoordigers van de Orde van Westerse Boeddhisten zelfs meerdere malen. De eerste zenleraar in België werd in Cadzand gewijd. Dat geeft een bijzonder rijk gevoel. En voldoet ook aan de visie van onze spiritueel directeur Lama Karta, die de schotten tussen de verschillende tradities en stromingen op wil heffen.' Als de Dalai Lama de plannen goedkeurt biedt het Naropa Instituut binnen twee jaar een lange, twaalf tot veertien jaar durende opleiding aan. 'Het wordt een intensieve combinatie van meditatie en studie. Heel degelijk. Geen snelle uitleg of improvisatie van teksten. De filosofie van het boeddhisme zal op een intensieve manier worden behandeld. Het wordt geen universiteit, dat leidt te gemakkelijk tot hoogmoed vanwege titels en diploma's. Het wordt ook geen kweekschool voor goeroes. Noem het maar een levensschool. We bedenken er wel een titel voor. De studenten zullen geselecteerd worden op karakter en motivatie. We menen dat zo'n opleiding niet alleen goed is voor de studenten maar ook voor de samenleving. De meditatiepraktijk zal er integraal deel van uitmaken.' Wie de leraren zullen zijn en welke studenten geselecteerd zullen worden, daarover wil Goetghebeur nog niets kwijt. Hij wil eerst het antwoord van de Dalai Lama afwachten.

➢

Fruitmand

Het Naropa Instituut is vernoemd naar de gelijknamige vooraanstaande leraar uit de Kagyu-traditie, een van de vier hoofdstromingen binnen het Tibetaans boeddhisme. Het instituut, gehuisvest op het domein Hedenesse, ooit een toevluchtsoord voor vervolgde protestanten en Franse Hugenoten, is de vierde vrucht in een mand met Belgische Tibetaanse instituten, waarvan Yeunten Ling in het Belgische Huy (1983) als een retraitecentrum in Europa wordt gezien. De Dalai Lama verbleef drie keer in Huy en nam dit jaar, tijdens zijn bezoek in het Pinksterweekeinde aan België, ook weer zijn intrek in het instituut.

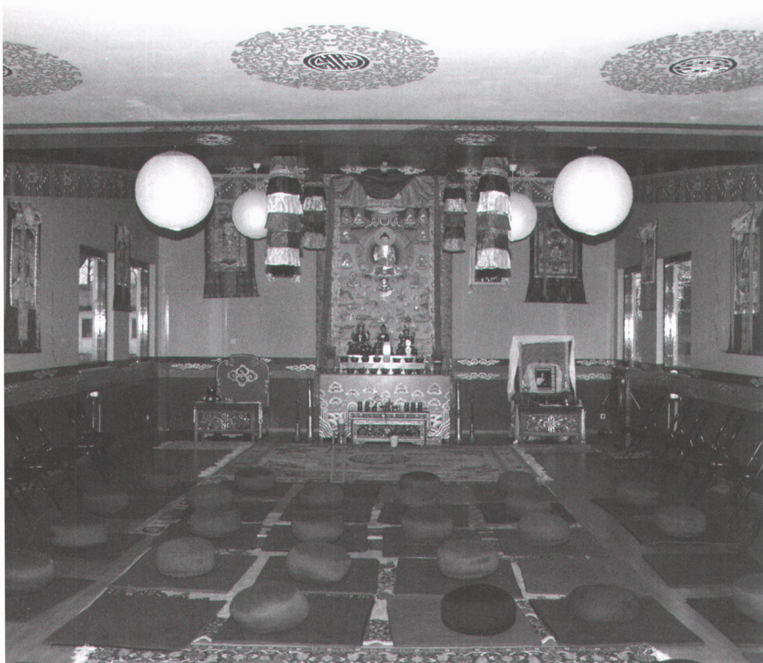
Huy is binnen de organisatie de belangrijkste vestiging wat de retraites en stages betreft. De instituten in Schoten bij Antwerpen (1976) en Nalanda in Brussel (2001) zijn stadscentra. Het Naropa Instituut is de eerste Nederlandse vestiging binnen de organisatie. De gebouwen en de grond zijn gekocht van het Centraal Orgaan opvang Asielzoekers (COA). Het geheel kreeg een opknapbeurt en de monnik Temba Rubgay beschilderde wanden en plafonds van de tempel in het instituut in de klassieke Tibetaanse stijl. De kleurrijke afbeeldingen zijn een lust voor het oog.

Familievakantie

Goetghebeur over de ontwikkeling: 'Natuurlijk zijn er al veel boeddhistische instituten in België en Nederland. Onze groei heeft niets te maken met expansiedrift. We zijn geen *holding* die groter wil groeien, of een markt wil beheersen. Het is een organische groei, niet geënt op een ondernemingsplan. Wij volgen het aanbod, maar niet dwangmatig. Doen niets speciaals om bekendheid te krijgen. De ongedwongen weg is voor ons belangrijk. Niets nastreven, dat geeft veel gemoedsrust. Het centrum in Schoten heeft door de jaren heen een intensief programma van meditatie en onderricht aangeboden. Van daaruit geven we ook veel rondleidingen en voordrachten aan scholen en culturele instellingen die op bezoek komen. Jaarlijks komen er meer dan zesduizend mensen over de vloer. In het Brusselse Nalanda Instituut zijn internationale conferenties gehouden over onder meer zen en Theravada. Er wordt naast een dharmaprogramma uitvoerig gedebatteerd over de betrekkingen tussen boeddhisme en christendom, het humanisme of westerse wetenschap. Huy is een echt studiecentrum, jaarlijks bezocht door meer dan tienduizend mensen. We zijn daar bezig met de bouw van een nieuwe tempel omdat het huidige gebouw te klein is geworden door de enorme toestroom. De Dalai Lama heeft de wens uitgesproken dat Cadzand niet alleen het traditionele programma van een dharmacentrum biedt, maar ook uitgroeit tot een instituut voor educatie en promotie van de dialoog tussen culturen en disciplines. We bereiden dan ook seminars in die richting voor.'

'Als de Dalai Lama de plannen goedkeurt, komt er een opleiding van twaalf tot veertien jaar'

'Naropa is duidelijk anders. Het heeft een unieke ligging, nog geen vier kilometer van zee. De gebouwen staan in een parkachtige omgeving. Bezoekers ervaren een wijds uitzicht, met het uitspansel tot op de grond. Akkers, sloten en knotwilgen. En het licht is er zo bijzonder . Dat werkt rustgevend. Het geeft ons de gelegenheid om families een combinatie van spiritualiteit en vakantie te bieden. Met de kinderen naar het strand, en plezier maken. Maar daarnaast ook mediteren en studeren. Zo vier je vakantie met de Boeddha. Ook zijn individuele retraites van twee à drie weken mogelijk. Vroeger moesten mensen daar duizend kilometer voor rijden, bijvoorbeeld naar Zuid-Frankrijk. Nu is er gelegenheid om dicht bij huis een persoonlijke retraite te maken. Dat maakt het Naropa Instituut bijzonder.'



FOTO'S FILIEP DELEYE

Gezond verstand

Het instituut in Cadzand trekt geïnteresseerden uit Vlaanderen en Nederland. Binnen een jaar is het volledig geïntegreerd geraakt in de van oudsher gereformeerde streek. Bewoners rijden er fietsend in groepen naar toe. Frans Goetghebeur: 'De mensen zijn enthousiast, ze vinden het instituut een vredig rustpunt. Ze krijgen er uitleg over het boeddhisme, dat ze ervaren als levenskunst. De ontwikkeling is verrassend. De bezoekers ervaren dat het boeddhisme geen facelift is, maar een transformatie van mentaliteit. In Zeeuws-Vlaanderen hebben mensen gezond verstand en zijn ze erg open. Dat maakt hen gevoelig voor wat we te bieden hebben. Ze ervaren ook dat alles gebeurt met respect voor de plaatselijke zeden en gewoonten.'



Bij de opening van het retraite- en studiecentrum sprak Lama Karta, één van de drie Tibetaanse leraren die aan de vier instituten zijn verbonden, de hoop uit dat in Cadzand de wereldvredesvlam nog harder en helderder zal branden. Ook de lama is blij met de ontwikkeling van het Naropa Instituut. Hij wil veel mensen de gelegenheid bieden van binnenuit kennis te maken met het boeddhisme. Goetghebeur: 'Daarom hanteren we al jaren lage prijzen. Geld mag geen belemmering vormen. Iedereen moet om de zoveel tijd in retraite kunnen of aan studie deel kunnen nemen. We stellen wel hoge kwaliteitseisen aan wat we de mensen willen bieden en de manier waarop dat gebeurt. De leden van de staf zijn vaak leidende figuren uit onze samenleving. Ze stellen hun kennis en ervaring in dienst van de dharma.'

De voorzitter van de BUB is gelukkig met de twee jonge lama's Zeupa en Tashi Nyima die zich in 1991 aan de centra verbonden. En met Karta die al sinds 1987 in België verblijft. 'Ze zijn fris van geest en modern', zegt hij. In het bijzonder Lama Karta introduceert ideeën die bij kunnen dragen tot de spirituele ontwikkeling van de centra en het verspreiden van de dharma. Hij spreekt ook Frans en Engels. De lama's geven het liefst les in het Tibetaans, omdat ze zo op een voor hen oorspronkelijke manier en voluit les kunnen geven. Frans Goetghebeur vertaalt in het Nederlands, maar ze zullen ook steeds meer in westerse talen les gaan geven.

De leraren zijn al vanaf kindsbeen met elkaar bevriend en volgden hun opleiding in het klooster van Kaloe Rinpochee in Sonada, dichtbij Darjeeling, in het Indiase West-Bengalen. Daarna volbrachten ze de initiatieretraite van drie jaar en drie maanden. Goetghebeur: 'In de dharmacentra in Europa is het uitzonderlijk om te kunnen praktiseren onder leiding van een lama. Elk van de drie heeft zijn eigen manier om de dharma te presenteren en dat maakt hen en onze instituten zo bijzonder. De lama's tonen ons ook dat, naarmate men elkaar langer kent, vriendschap en vriendelijkheid kunnen groeien. Terwijl bij ons, Europeanen, de afstand vaak toeneemt naarmate mensen elkaar langer leren kennen.'

▪ **Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

Een cultuur van angst

Mensen zijn bang voor vogelgriep, voor aanslagen, voor hetgeen hun kinderen kan overkomen. Die angsten worden voortdurend gevoed door media, deskundigen en politici. Nemen de kansen op wereldwijde rampen daadwerkelijk toe? Of is er een cultuur van angst ontstaan in het Westen?

Diana Vernooij

'Op een mooie middag in september enkele jaren geleden kwam er een man op consult bij een collega-psychiater van mij omdat hij last had van aanhoudende angsten voor terroristische aanslagen. Toen mijn collega na het gesprek de gang van het ziekenhuis opliep zag hij, door de open deur van een patiëntenkamer op een televisietoestel, hoe een vliegtuig zich in een torengebouw boorde. Onze angsten zijn meestal vrij realistisch', vertelt ***Edel Maex***. Angst is van alle mensen en tijden, weet hij. De werkelijkheid wordt gekenmerkt door lijden, vergankelijkheid en de afwezigheid van enige vastigheid. 'Zie de wereld als een luchtbel, als een luchtspiegeling', zegt de Dhammapada. Het is de banale realiteit. Iedereen die iets verschrikkelijks heeft meegemaakt weet dat het leven van het ene ogenblik op het andere er totaal anders kan uitzien. 'Hoe banaal ook, onze kwetsbaarheid schokt en beledigt ons en roept angst op. Het heeft de mensen en hun media in alle tijden en culturen beziggehouden. Het is een spel van aantrekken en afstoten, van kijken en wegkijken, van onderschatten en overschatten.'

Han de Wit herinnert zich nog goed de tijd van de koude oorlog, waarin iedereen dacht dat het vallen van de atoombom een bijna onvermijdelijke zaak was. 'De cultuur van angst is geen actueel thema, maar een universeel thema, zeker zo oud als de mensheid zelf. Reken maar dat de mensen in de tijd van de Boeddha werden geplaagd door angst: angst rond het eigen lijfsbehoud, angst rond het behoud van de eigen clan of familie, angst voor roversbenden, despoten, oorlog en natuurrampen. Al deze angsten – van angst voor ziekte, ouderdom en dood tot angst vanwege de onvoorspelbaarheid en onbeheersbaarheid van het menselijk bestaan – worden door de Boeddha samengevat in het begrip *duhkha*, dat we gewoonlijk met "lijden" vertalen.'

Nieuwscircus

Toch kan het bevorderen van angst ook positieve effecten hebben. Zo is het nieuwscircus flink tekeer gegaan bij de dreiging van het Sarsvirus. De angst voor Sars laaide hoog op, en die angst zorgde ervoor dat de virussituatie niet uit de hand liep. Iedereen stond onmiddellijk op scherp en nam zijn maatregelen. 'Longartsen bij mij in het ziekenhuis vertelden me dat de snelle en efficiënte aanpak – die gebaseerd was op angst – een grootschalige epidemie heeft vermeden. Angst kan dus ook tot prima resultaten leiden', zegt Maex. 'Het bizarre is niet de angst zelf, maar de poging om de ongrijpbare dreiging te ontkennen.' Het boeddhisme wordt zelfs pessimisme toegedicht, zegt hij, omdat het onze banale realiteit onverbloemd durft te benoemen. Leven is nu eenmaal gevaarlijk. 'Shunryu Suzuki Roshi heeft ooit gezegd dat leven uitvaren is met een schip waarvan je zeker weet dat het op zee zal vergaan. We zitten allemaal op de Titanic. Goed dat er met de aanpak van Sars één klip deskundig omzeild is, maar vergaan zullen we. Vandaag? Morgen? Binnen enkele jaren?'

> 'Leven is als uitvaren met een schip waarvan je zeker weet dat het zal vergaan'

Het panel

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing.
Maar hoe pragmatisch precies?
In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:



Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar



Henk Barendregt
Hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana



Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*



Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische Omroep, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



Edel Maex
psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen



Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar



Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde



Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme



Paula de Wijs
directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme

Er zijn mensen die zich zorgen maken over het ontstaan van een angstcultuur in Nederland. ***Varamitra***: 'Wat me verontrust is de overspannen reactie van de overheid op terrorismedreiging en de uitgesproken koppeling aan de islam. Het is de gewoonste zaak van de wereld om over moslimterroristen te spreken. Maar wie heeft er ooit van christenterroristen gehoord? Denk eens aan wat er al jarenlang voor terreur in Noord-Ierland plaats vindt. Er wordt op een misplaatste wijze een hetze opgezet tegen de islam. Deze hetze kweekt alleen maar meer angst en onrust. Het gevolg is maatschappelijke segregatie die weer aanzet tot meer angst en agressie.'

> 'Onze angsten zijn meestal vrij realistisch'

Varamitra ziet angst vooral als een negatieve emotie die aanzet tot illusies. 'Angst is een slechte raadgever,' zegt een oude volkswijsheid. Ik geloof daar heilig in. Angst leidt tot een kramp, mensen trekken zich terug achter hun zogenaamd veilige voordeur. Er wordt gezocht naar een gemeenschappelijke vijand, die de schuld krijgt van alle ellende en die vernietigd moet worden. Angst leidt tot een vals superioriteitsgevoel en stimuleert stigmatisering.'

Alert

Politieke gezagsdragers spelen niet zelden in op angsten die bij de mensen leven, vindt ***Riekje Boswijk***. 'Angst voor immigranten, angst voor terrorisme worden aangewakkerd door politici die op die manier hun aanhang en dus hun macht willen vergroten.' Op zich is er niets mis met angst. 'Angst maakt mensen alert wanneer er gevaren dreigen. Maar angst is ook een gevaarlijke emotie, omdat het zó krachtig kan zijn dat het aanzet tot ogenblikkelijke impulsieve actie. Wanneer mensen bang zijn, zijn ze niet meer in staat te onderzoeken waar ze nu eigenlijk bang voor zijn: ze gaan direct over tot de aanval. Het ongeduld dat angst met zich meebrengt maakt angst kortzichtig', meent Boswijk. Mensen willen zich veilig voelen en daarom proberen ze alle mogelijke gevaren af te dekken. Politieke standpunten, politie en leger moeten alle gevaren buitensluiten. Op die manier ontstaat een benauwde leefwereld die met enorme muren is afgescheiden van "de vijand". Deze veiligheid is schijnveiligheid, er is immers altijd de dreiging van de vijand achter de muur. Door oorlog te voeren wordt het probleem alleen maar vergroot. 'Streven naar veiligheid door het opwerpen van muren kan nooit tot werkelijke vrijheid leiden. Waar ik mezelf bescherm, polariseer ik. Polarisatie gaat altijd van kwaad tot erger. Je kunt het alleen maar stopzetten door een verbinding te maken, door de vijand op te zoeken en aan te spreken, hoe moeilijk dat misschien ook is.'

Varamitra vindt de rol van de media de laatste decennia sterk veranderd. 'Nieuws moet vooral sensatie en drama zijn, en kijkers of luisteraars aantrekken. Er wordt veel op de sentimentele emoties gespeeld. Bij inzamelingsacties kunnen mensen de hun opgelegde schuldgevoelens en sentimenten afkopen.' De berichtgeving over alle

➢

mogelijke rampen op de aardbol, meent Boswijk, heeft geen enkel ander effect dan dat het onze inherente angst voortdurend aanwakkert. 'Daardoor ontstaat een chronisch gevoel van onveiligheid dat niet op onze persoonlijke leefsituatie betrekking heeft. Hoewel we in feite heel veilig zijn en onze leefwereld heel veilig is, voelen we ons toch angstig.' Voor Boswijk is vertrouwen geen alternatief. 'Vertrouwen leidt niet tot gemoedsrust maar tot afhankelijkheid omdat je je vertrouwen altijd aan iets of iemand moet schenken. Maar op wie of wat zou je moeten vertrouwen? Op het leger, op de president? Op de priester, op God? Hoe vaster het vertrouwen, hoe afhankelijker mensen worden. Het woord vertrouwen is niet voor niets gelieerd aan het woord "blind".'

Moed

Het alternatief dat het boeddhisme biedt, zegt De Wit, ontstaat als we willen onderscheiden tussen de angst zelf en de situatie waarop onze angst zich richt. 'Het alternatief is dat we dezelfde situatie ook met een andere emotie tegemoet kunnen treden, bijvoorbeeld met moed of compassie.' Varamitra noemt onbevreesdheid als tegenhanger van angst: 'Onbevreesdheid in die zin, dat we de dingen leren zien zoals ze feitelijk zijn en we ons niet laten leiden door onderbuikgevoelens zoals haat en hebzucht.' Laten we inzien, zegt hij, dat de wereld niet statisch is maar dynamisch, en laten we veerkracht en creativiteit ontwikkelen om voorbereid te zijn op veranderingen. 'Als we ten volle accepteren dat pijn bij het leven hoort, dan bevrijdt het ons van onze angst voor pijn en onze manipuleerbaarheid door angst. Dan kan onze natuurlijke compassie zich ten volle manifesteren. Compassie is uiteindelijk de enige kracht die in het zicht van pijn en lijden nog werkzaam is.'

> 'Waar ik mezelf bescherm, polariseer ik'

Maex drukt zijn conclusie uit in de woorden van Genpo Roshi: 'Wellicht heeft alles wat de Boeddha ooit leerde maar één bedoeling: bij ons voldoende vertrouwen te wekken om het pad uit te proberen. Dan kunnen we zelf ontdekken dat er met de ongrijpbare angst voor de vergankelijkheid goed te leven valt.'

▪ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Tim den Heijer

De Beterboeddhist

Het is duidelijk: hij (meestal is het een hij) is een veel betere boeddhist dan u en ik. En dat zullen we weten ook. Niet dat hij zoiets in ons gezicht zou zeggen. Welnee, een beoefenaar op zijn niveau laat dat subtiel merken. Met zijn glimlach, die balanceert op het randje van minzaam en minachtend. Of met zijn manier van lopen, buigen of zingen. Die net even anders is dan die van de andere aanwezigen. Hij weet immers hoe het écht moet.

Geen kans laat hij onbenut om uit te stralen dat hij dit stadium eigenlijk al voorbij is. Natuurlijk, hij zit, doet mee met de rituelen. Maar alleen omdat het erbij hoort. Hij heeft het allemaal al zo vaak gezien en gedaan! Eigenlijk is hij hier vooral om zijn goede vriend de leraar nog even te spreken, voordat hij naar de volgende meditatiemarathon reist.

Als het over werken gaat, grijnst hij meewarig. Hij vindt die hele *ratrace* eigenlijk niet zo interessant. Bovendien: als je niet minstens acht uur per dag kunt zitten, wordt het nooit iets met je beoefening. En dan moet hij weer weg. Om een oude bekende te omhelzen. En met veelzeggende pretoogjes te informeren hoe het gaat met een nóg oudere, gezamenlijke kennis.

Gaat u twee weken op retraite? Hij is net zes maanden geweest. U gaat naar Ameland? Hij naar Tibet. U heeft gehoord dat er een bekende leraar op bezoek komt? Hij weet er alles van. Maar dat is *inside information*, die hij niet kan delen met een eenvoudige ploeteraar als u.

Hij is nog lang geen leraar. Maar stiekem ziet hij zichzelf wel zo. Wat zou hij graag op dat middelste kussentje zitten en ons allemaal vertellen dat we er nog lang niet zijn! Af en toe kan hij zich niet beheersen en beantwoordt hij een vraag die eigenlijk voor de leraar bestemd was. Dan spint hij bijna hoorbaar van tevredenheid om zijn eigen perfect verwoorde inzicht.

Eerlijk is eerlijk: wij leren veel van de Beterboeddhisten. We leren hoe het ego alles kan aanwenden ter meerdere glorie van zichzelf. Oók het boeddhisme. En we leren hoe gemakkelijk het is om van een materiële ratrace in een spirituele te belanden. Zelfs na jarenlange oefening. Dus laten we blij zijn dat er af en toe een Beterboeddhist ons pad kruist. Wat zegt u, u bent er nog geen tegengekomen? Hmm… u zou er toch niet zelf één zijn?

■ **Tim den Heijer** is tekstschrijver en zenstudent.

THEMA >>>

BOEDDHISME *in de* KUNSTEN

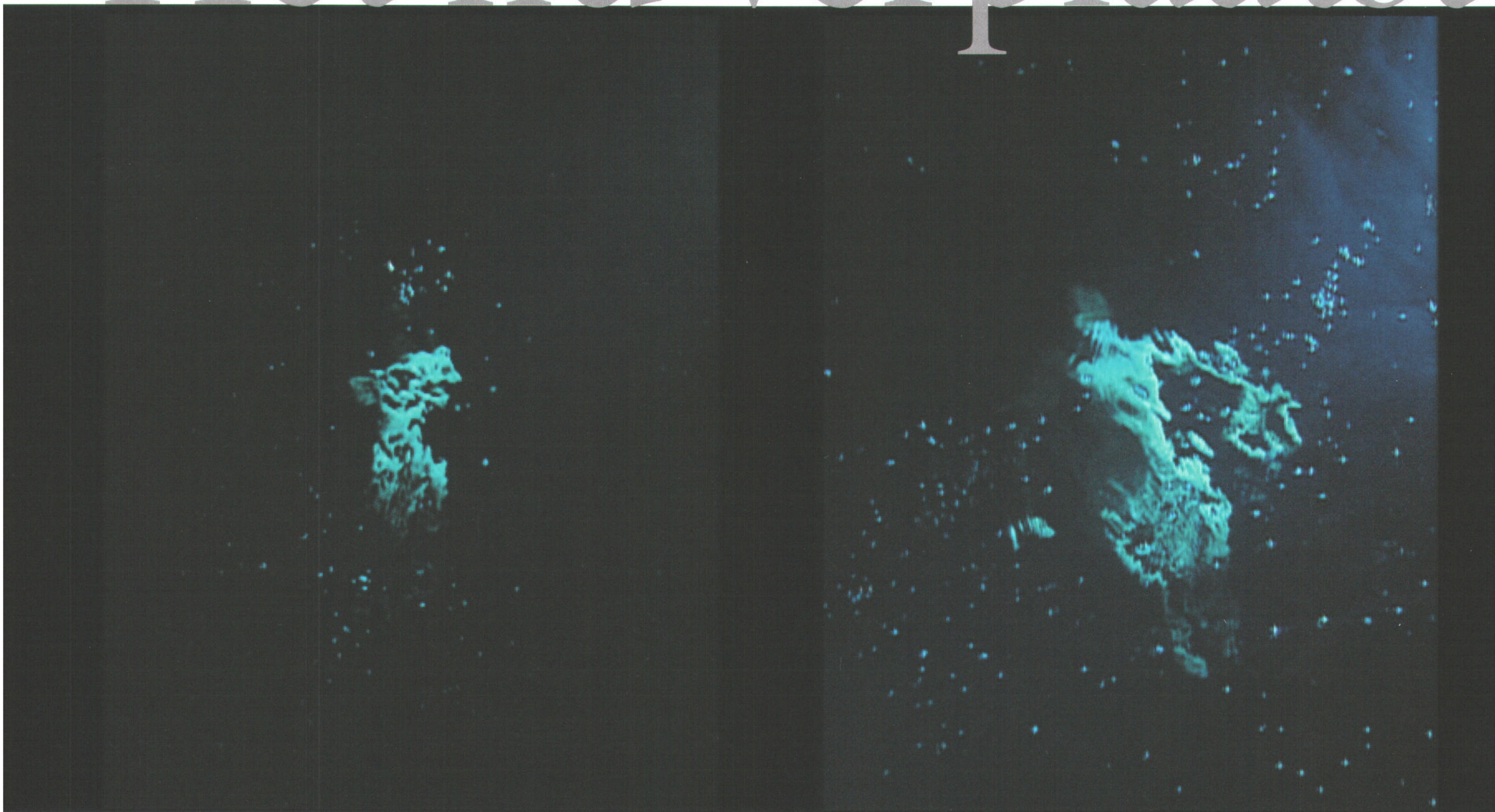
Kunst: dat is schoonheid, verdieping, beschouwing. Maar kunst is ook gewoon en alledaags. In die paradox ligt de sublieme ervaring van kunst. Door kunst gaan we anders kijken, luisteren, begrijpen. Een woord treft ons. We proeven het op de tong en geven het door. Een beeld raakt ons. We bewaren het en roepen het op als we pijn ervaren, of geluk. Een geluid vliegt naar binnen. Het zet ons in beweging: we dansen.

Kunst roept emoties op, van afkeer tot bewondering, van rauw verdriet tot stille gelijkmoedigheid. Eventjes, een momentje maar, ontzet kunst ons ego. Tijdelijk zijn we uit balans. We stijgen moeiteloos buiten onszelf en evenaren het moment van vervoering van de kunstenaar. Hier en nu, op onze bank, in het museum, in de schouwburg. Zo leidt kunst ook tot reflectie en introspectie. Misschien zet kunst zelfs aan tot verandering. Dan zijn we nooit meer dezelfde. Iets heeft ons voor altijd bewogen.

Vorm & Leegte biedt diverse vormen van westerse kunst aan. Oude en hypermoderne kunst, stille en lawaaiige kunst, van boeddhisten en niet-boeddhisten. Videofilms, theater, gedichten, dans, en muziek. We openen met een interview met de beroemde videokunstenaar Bill Viola. Video is niet in een tijdschrift te beleven omdat het tijdselement ontbreekt, wat volgens **Anneke Smelik** nu juist zo essentieel is voor Viola's kunst. Maar de foto's geven toch iets van de schoonheid van zijn kunst weer. De nestor van ons blad, **Rob Janssen**, heeft een eigen vertaling gemaakt van een onlangs ontdekt gedicht van Sappho. **Michel Dijkstra** spreekt met de Nederlandse dichter Nachoem Wijnberg, die in zijn werk een gesprek aangaat met zenpoëten als Dogen en Ryokan. **Paula Borsboom** ondergaat de dreunende bassen in het jongerentheaterstuk **Milarepa** van Het Waterhuis. Zij heeft zich laten raken door dit oude Tibetaanse verhaal van wraak, vergelding en verlichting, dat is vertaald naar de brandende buitenwijken van een moderne westerse stad. Liefdevolle vriendelijkheid is essentieel voor de opvoering van een dans, ervaart **Irini Rockwell** in haar danspraktijk. En tot slot de avontuurlijke wereld van de digitale muziek. Het ziet eruit als een iPod, maar heeft het principe van een transistorradio. **Melissande Lips** kan uitleggen hoe een *Buddha Machine* werkt; een muziekdoosje met negen 'ambient loops'. Een elektronische mix als mantra.

Interview met videokunstenaar Bill Viola

Het nu verplaatst



De Amerikaan Bill Viola wordt een van de grootste kunstenaars van onze tijd genoemd. Zijn video-installaties maken deel uit van de permanente collecties van belangrijke musea wereldwijd en tonen diepte, schoonheid en gevoel voor mededogen. Met zijn beelden geeft hij de ervaring van het moment weer en toont zo wat videokunst ook kan zijn. In dit interview vertelt Viola voor het eerst over zijn boeddhistische beoefening en hoe deze zijn kunst beïnvloedt.

Bill Viola: 'Zoals velen van mijn generatie, kwam ik voor het eerst met het boeddhisme, en oosterse filosofie in het algemeen, in aanraking door erover te lezen en door het volgen van meditatieworkshops aan het eind van de jaren zestig. In de tien jaar die volgden, maakte ik enkele reizen naar Japan. Daar deed ik ervaringen op uit eerste hand. Ik bezocht veel belangrijke boeddhistische tempels, zentuinen en heilige plaatsen. De sereniteit en stilte die uitgingen van afbeeldingen van de Boeddha waren zo anders dan de herinneringen aan beelden die ik had uit de tijd dat ik nog naar de kerk ging. Deze hebben een grotere indruk achtergelaten dan de kunst en architectuur die ik er ook gezien heb.

In 1980 kreeg ik een betrekking in Japan aangeboden en ben ik er met mijn vrouw Kira gaan wonen. Tijdens deze periode had ik enkele ervaringen die mijn leven veranderden. Ik kreeg meer inzicht in de plek die kunst inneemt binnen spiritualiteit en de beoefening ervan. Dit begon met een bezoek aan het Suntory Museum of Art in Tokyo. Terwijl we voor een rij levensgrote boddhisatva-figuren stonden en ik de bijbehorende beschrijvingen las, liep een klein, oud vrouwtje voor ons langs. Zij stopte voor elk beeld, maakte een buiging en sprak een stil gebed uit, terwijl zij een zijden sjaaltje over de

in de tijd



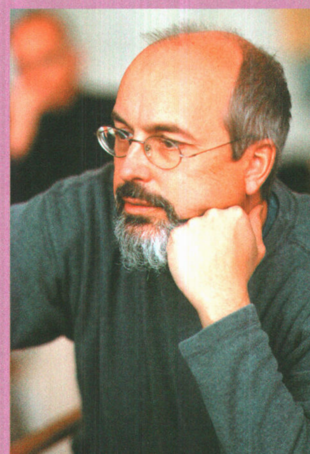
uitgestrekte handen legde. Ik was volkomen sprakeloos. Dit was toch een museum voor beeldende kunst?! Nog verbaasder was ik toen de beveiligingsmensen totaal niet reageerden. Op dat moment zag ik in dat deze kunst leeft en onderdeel is van een levende traditie. Ik voelde me iemand die jarenlang alleen de buitenkant van kunst had bewonderd.
De tweede ervaring kwam nadat ik niemand kon vinden die mij wilde onderrichten in het traditionele zenschilderen met inkt, zoals ik dat in boeken had gezien. De Japanners hebben het vermogen om je je eigen domheid te laten zien voordat ze je uiteindelijk helpen. Ik was aan het eind van mijn Latijn omdat ik maar geen rechtstreeks antwoord kreeg op mijn vragen. Later realiseerde ik me dat ik me gedroeg als een Japanse kunstenaar die naar Amsterdam reist om daar te leren hoe hij als Rembrandt kan leren schilderen. Uiteindelijk nam een van de directeuren van het instituut waaraan ik verbonden was mij apart. Hij had mijn pogingen aangezien en zei: "Bill, waarom ga je niet gewoon naar een tempel om zen te bestuderen en beoefenen. Dan zal alles wat je doet zenkunst zijn."

De engelen van Bill Viola

Wat is er zo mooi aan het werk van videokunstenaar Bill Viola? Voor Anneke Smelik heeft dit alles te maken met zijn tedere omgang met tijd.

Anneke Smelik

Jaren geleden zag ik in het Stedelijk Museum in Amsterdam een tentoonstelling van de voor mij onbekende kunstenaar Bill Viola. Ik was diep onder de indruk: ik vond het weergaloos mooi. Nu zijn installaties van hedendaagse kunstenaars die met moderne media werken vaak wel boeiend, maar zelden 'mooi'. Wat raakt mij zo in Viola's videokunst?
De factor tijd speelt een grote rol. In zijn beroemde *The Greeting* (1995) zien we bijvoorbeeld een ontmoeting tussen drie vrouwen in *slow motion*. Van oorspronkelijk 45 seconden opname is de video vertraagd naar tien minuten. Deze extreme vertraging vergroot elk gebaar en gelaatsuitdrukking. De klassieke kleding van de vrouwen in de primaire kleuren geel, blauw en rood tegen de achtergrond van een even klassiek decor maken duidelijk dat Viola verwijst naar de schilderkunst van de Renaissance. De lome beweging van de opwaaiende kleding en de vreugde van de vrouwen bevestigen de toeschouwer in het vermoeden dat ze zwanger zijn. De visuele elementen verwijzen naar het thema van de 'visitatie'; het moment dat Maria aan haar nicht Elisabeth vertelt dat ze in verwachting is, die op haar beurt vertelt dat ook zij zwanger is. De vrouw op de achtergrond maakt het beeld tot een klassieke driehoekscompositie. Maar wat de kijker vooral raakt is de rust die uitgaat van het beeld, teweeggebracht door de enorme vertraging. De aandacht raakt daarmee gevestigd op elk detail en op de emotionele expressies. De kijker kan zo delen in het geluk dat deze vrouwen in hun stille interactie uitstralen.



Stilstaan

Viola's kunst dwingt je om stil te staan. Letterlijk, want in het museum moet je de tijd nemen om naar video te kijken. Omdat musea niet vaak stoelen neerzetten, is dat nogal eens ongemakkelijk. Video wordt wel 'op tijd gebaseerde' kunst genoemd. Tijd is een nieuwe factor die met de komst van film (en verwante technologieën zoals televisie, video en digitale media) zijn intrede doet in de kunstwereld en daarmee in het museum. Een schilderij of beeldhouwwerk is niet aan tijd gebonden; het is aan de beschouwer om er kort of lang bij stil te staan. Film, net als muziek, speelt zich daarentegen in de tijd af. Je kunt halverwege weglopen uit de bioscoop of concertzaal, maar in principe kost het tijd om van begin tot eind het werk te bekijken of te beluisteren. Daarom krijg je bij het kaartje ook een lekkere stoel en kun je in de pauze een versnapering kopen. Moderne massamedia zijn geobsedeerd door tempo en snelheid; niets mag te lang duren. Een rap verhaal, snelle camerabewegingen en vlotte montage voorkomen dat de kijker voortijdig afhaakt. In de wereld van film en televisie is 'traag' bijna een scheldwoord. Veel kijkers, vooral jongeren, vinden het moeilijk om naar een langzame film te kijken. Dat is al gauw saai.

Dan zullen zij een probleem hebben met Viola's videoinstallaties. Zijn werk wordt vooral gekenmerkt door vertraging. Tijd verandert de werkelijkheid. Het maakt ons alert en aandachtig. Terwijl we kijken en luisteren, bezinkt het werk in ons. Zo vraagt Viola onze aandacht voor de menselijke emoties. Net als *The Greeting* is ook *The Quintet of the Astonished* (2000) gebaseerd op de westerse schilderkunst, in dit geval op een schilderij van Jeroen Bosch. In deze serie van intieme en intense *tableaux vivants* beleven enkele acteurs verschillende variaties van primaire emoties als vreugde, angst, woede en verdriet. Ook weer vertraagd tot het uiterste, maakt Viola menselijke ervaringen zichtbaar die zich anders voorbij de waarneming bevinden.

De video's worden altijd voortdurend herhaald, wat de ervaring van verstilling nog verder versterkt. Herhaling is een andere manier om de tijd stil te zetten. Of misschien nog beter, om de tijd te laten duren. Want dat is wat Viola doet, tegen de tendens van onze haastige cultuur in. Daar waar alles in het dagelijkse leven steeds sneller lijkt te gaan, lijkt in de wondere wereld van Viola alles stil te staan. Maar schijn bedriegt, want als je goed kijkt en luistert, blijkt het beeld te bewegen en schrijdt de tijd onherroepelijk voort. Langzaam, stapsgewijs, geleidelijk. De tijd duurt, als je de tijd neemt.

➢

Het was alsof er een luide gong klonk in mijn hoofd. De naklank van zijn woorden draag ik nog altijd bij me. Zou de mij zo dierbare kunst in dienst kunnen staan van iets anders? Iets veel breders en diepers? Tot dat moment mat ik mijn succes af aan het succes van mijn tentoonstellingen in musea, galeries en alternatieve cultuurcentra, allemaal binnen de grenzen van de kunstwereld. In Japan begon het besef in te dalen dat kunst zijn wortels heeft in het leven zelf, dat het in eerste instantie voortkomt uit de kwaliteit van de ervaringen, de diepte van het denken en de toewijding van de maker. Al het andere - het meesterschap over de materialen, het nieuwe idee of de nieuwe benadering, de vernieuwende techniek, vaardigheid of presentatie, historische waarde of de status van de expositieruimte - komt op de tweede plaats.'

Ziet u uzelf als een videokunstenaar?

'Niet echt. Kunst maken is mijn vak, dat wel. Hiermee bedoel ik dat het een erkend beroep is, georganiseerd en gestructureerd binnen instituten. Bovendien is het mijn economische basis. Mijn werk betaalt de rekeningen. Het is echter ook mijn beoefening, gebaseerd op handelingen die als doel hebben te komen tot een groter zelfbewustzijn, zowel voor mijzelf als degenen die mijn werk bekijken. Zo bezien is het een onlosmakelijk onderdeel van mijn leven en niet een label of beroep.

Het belangrijkste dat ik in Japan heb geleerd, hangt allemaal samen met het begrip "beoefening". Met deze term beschrijven boeddhisten die ik heb ontmoet dat wat zij in het dagelijks leven doen. Het aandachtspunt ligt op het verfijnen van het dagelijks handelen, niet op het uitdragen van een theorie. Dit deed ik als kunstenaar natuurlijk al onder de noemer "kunstzinnige beoefening", maar na mijn verblijf in Japan realiseerde ik mij dat deze twee woorden veel dichter bij elkaar liggen dan ik ooit vermoed heb.

Nadat ik in Japan in aanraking was gekomen met traditionele kunstvormen, beschouwde ik traditionele kunst niet langer als een overblijfsel uit het verleden, maar als een levend onderdeel van de tegenwoordige tijd. De functie van musea om kunst te behouden voor toekomstige generaties leidt er al snel toe dat wij slechts de materiële objecten adoreren, waardoor deze







uit de context van de levende beoefening worden gehaald. A.K. Coomaraswamy, de twintigste-eeuwse conservator en historicus zei: "Musea zijn plekken waar we dingen neerzetten waarvan we niet meer weten hoe we ze moeten gebruiken." Toen Kira en ik bij de zenleraar Tanaka Sensei op bezoek waren, waren zijn leraar en de leraar van zijn leraar - en ga zo maar door - levend aanwezig in de vorm van afbeeldingen aan de muren. Dit ging terug in een ondoorbroken lijn tot aan de Boeddha zelf: de tastbare ervaring van overdracht van de leer van individu op individu in het hier-en-nu. Deze afbeeldingen maken de traditie tot een levend begrip en hielpen mij om de essentiële functie ervan te zien. Traditie niet in de zin van conservator van het verleden, maar als de werkzaamheid van kennis in het huidige moment.
De tegenwoordige tijd is de sleutel, de verticale as die alle lijnen in de tijd doorkruist en zo verleden, heden en toekomst verenigt. Alle levende wezens die de aarde hebben bewoond, kennen dit moment: het "nu". Dit is de gemeenschappelijke band die we hebben. Deze maakt ook dat we begaan zijn met onze doden.'

Wat is de plaats van het medium video in dit alles?
'Er is een levende vonk aanwezig in ieder mens en in alles wat hij creëert. Video spreekt de taal van deze vonk. Het beeld is niet een gefixeerde afdruk op een stuk papier of het resultaat van een chemische reactie op een lange strook celluloid, maar een levend, vibrerend patroon bestaand uit elektrische energie. Het bestaat uitsluitend in het huidige moment. Dat noemen we "live". Draai de knop om en het beeld verdwijnt zonder een spoor achter te laten. Helemaal niets blijft er over – behalve het lege apparaat, de "koude" hardware. Net als een muzikaal akkoord bestaat video uit verschillende frequenties die moeten vibreren voor ze in harmonie kunnen resoneren. Zo functioneert het systeem. Een videosignaal beweegt zich voort met de snelheid van het licht, de snelheid van je gedachten. Hierdoor kan het op meerdere plaatsten tegelijk, verspreid over de gehele wereld, uitgezonden worden. Dat gebeurt natuurlijk al vaak via de televisie.
Omdat het een elektrisch signaal is, kan het ook opgenomen worden. En hier kan de verbinding met de traditionele





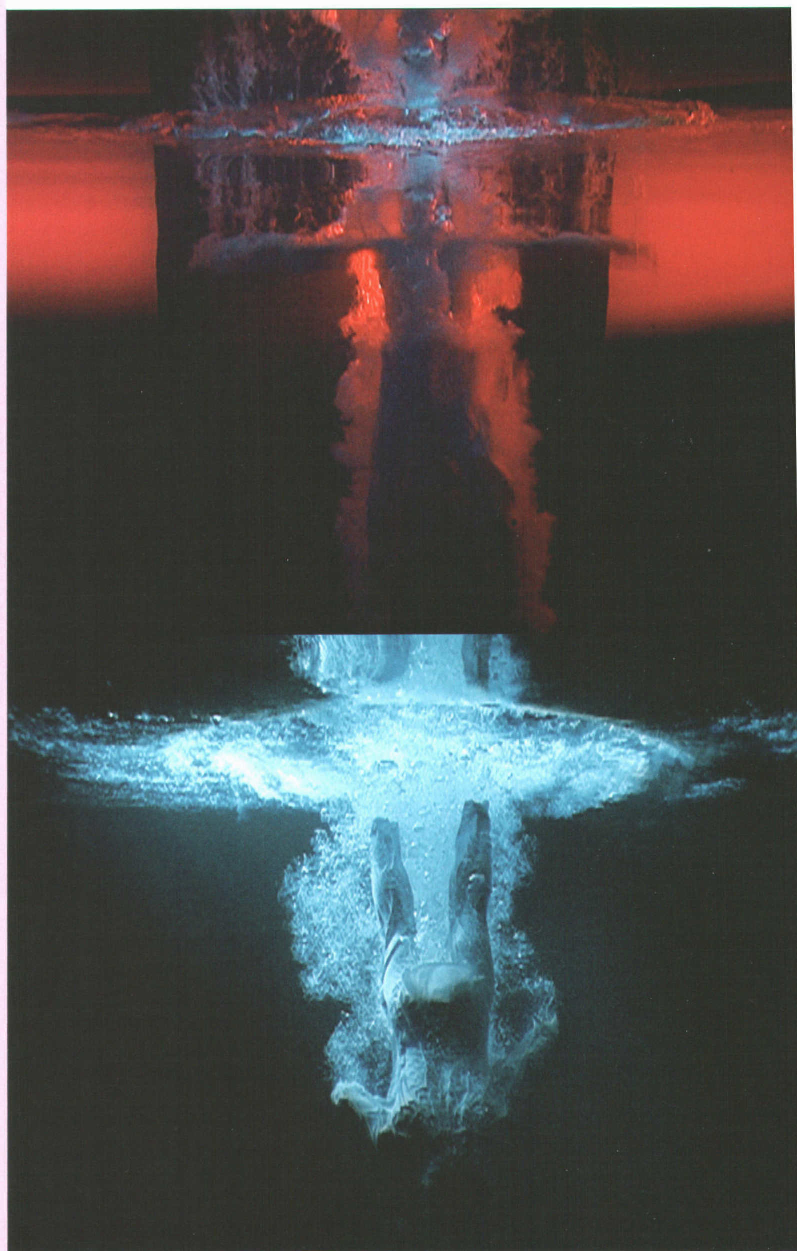

'De tijd duurt, als je de tijd neemt'

Lichtvlekjes

Zijn mooiste werk tot nu toe vind ik *Five Angels for the Millennium* (2001). In een donkere ruimte zijn vijf videofilms geprojecteerd met elk een eigen geluidsband. Als je de ruimte binnenkomt, zie je eerst niets voor ogen. Op de schermen bewegen zich abstracte patronen van licht in verschillende kleuren; blauw, rood, geel, wit. Water? Sterren? Het heelal? De geluiden zijn te abstract om betekenis aan het beeld te verlenen. Het beeld beweegt zo tergend langzaam dat je eerst denkt dat er niets gebeurt. Maar geleidelijk vormt zich een patroon en vormen de lichtvlekjes een wateroppervlak. Het water komt steeds meer in beroering. De patronen van licht lijken wel een menselijke figuur te vormen. Ook het geluid neemt langzamerhand toe. En ja, daar gebeurt het: een mens stijgt op uit het water, 'danst' erboven en lijkt weg te vliegen. Dan implodeert het beeld en kijk je naar een stil wateroppervlak, waar het hele proces opnieuw begint. Dit vindt vijf keer tegelijkertijd plaats in een constante herhaling, maar dan wel op verschillende momenten op de vijf schermen. Je kunt ervoor kiezen om één 'geboorte' helemaal te volgen van begin tot eind, of om telkens het *moment suprême* van elke video te vangen.

De vijf 'engelen' komen allemaal voort uit één filmfragment. Voor andere projecten had Viola eerder materiaal geschoten van een man die in het water springt en zinkt. Een jaar later pakte hij de filmfragmenten op en bewerkte vijf shots daarvan zonder vooropgezet plan. Hij was helemaal verdiept in de digitale bewerking van beeld en geluid om een bepaalde ruimtelijke omgeving te creëren. Toen het werk af was, bleek hij onbewust de beelden achterstevoren bewerkt te hebben, zodat de man niet verdrinkt, maar uit het water opstijgt: 'Ik had per ongeluk beelden van een hemelvaart gecreëerd, van dood naar geboorte', zegt hij daarover. Dit thema keert terug in zijn werk. Ook in een andere installatie, *Going Forth By Day* (2002), verbeeldt hij dood en wederopstanding. Daarmee biedt Viola reflectie op ervaringen die zich in ons diepste bewustzijn afspelen. Omdat hij er de tijd voor neemt, ontstaat bij de beschouwer een ervaring van diepe verbondenheid. Zijn werk roept niet alleen op tot verstilling, maar straalt ook medeleven uit. Het leven mag dan volgens het *Diamantsoetra* een illusie, een droom en een zeepbel zijn, maar Viola ziet in die vergankelijke lichtvlekjes waaruit wij bestaan de reïncarnatie van een tijdloze engel.

■ **Anneke Smelik** is hoogleraar Visuele Cultuur aan de Radboud Universiteit Nijmegen en redacteur van *Vorm & Leegte*.



Angels Fire (boven), Angels Departing

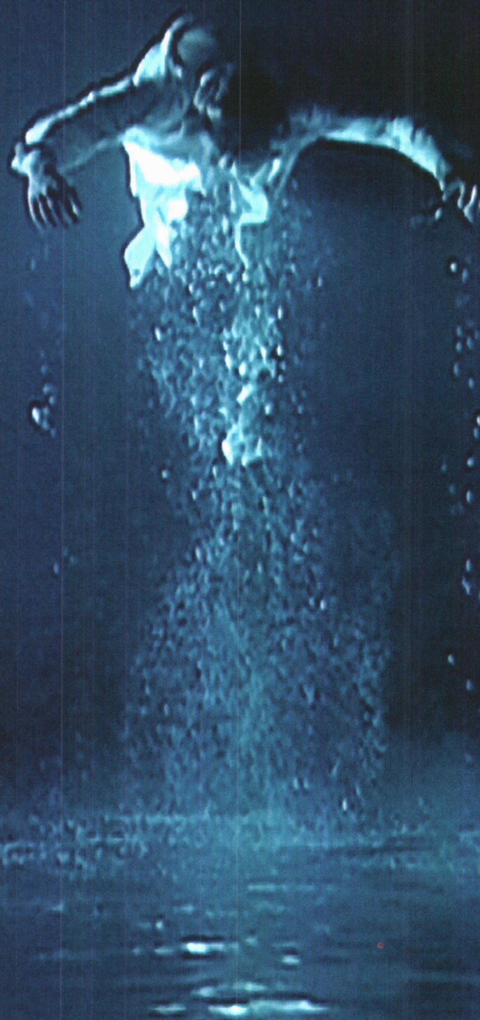
cultuur worden gelegd. Wanneer je thuis een video opneemt, vang je een stuk van de voortschrijdende tijd in de vorm van een serie gescande beelden en geluiden. Wanneer je deze video later terugkijkt, worden de beelden als het ware uit het "nu" getild en op een later tijdstip en op een andere plaats weer onderdeel van de tijdstroom. De video biedt een blik op deze verplaatste tijd en mensen ervaren dit moment opnieuw. Het is een symbolische voorstelling, een soort waarneembare herinnering die herleefd wordt en vaak net zo beleefd wordt als het oorspronkelijke moment zelf.

De dynamiek van dit proces, waarbij een oorspronkelijke gebeurtenis omgezet wordt in een symbolische vorm en herleefd wordt op een later tijdstip door mensen die er meestal niet bij waren, lijkt heel veel op de functie van rituelen die onderdeel zijn van de traditionele religieuze gebruiken. Het belichaamt ook de idee dat de herinnering een levend en actief onderdeel is van het huidige moment. Op deze manier kan een wezenlijke, inhoudelijke boodschap overgedragen worden.'

Wat is voor u het meest wezenlijke verband tussen uw videowerk en spirituele beoefening?

'De meeste mensen kijken niet op deze manier naar elektro-

'Bill, waarom ga je niet gewoon zen beoefenen. Dan zal alles wat je doet zenkunst zijn'



Angels Ascending

nische technologie en herkennen het intrinsieke spirituele aspect ervan niet. In mijn ogen heeft het dat wel. Het hele leven is doordrongen van spiritualiteit. Dit beperkt zich niet tot een bepaalde hiervoor geënsceneerde situatie, een speciale religie of een zeker object. Ieder moment is een leermoment, een opening. Thomas Merton, de Trappist die een brug geslagen heeft naar de oosterse spiritualiteit, zei: "Mensen gaan zich zorgen maken over hun geestelijk leven wanneer ze heel druk zijn met iets anders en daardoor denken dat ze spiritueel moeten zijn."

Daarom wordt de innerlijke ervaring van het geestelijke fundament van de totale werkelijkheid "realisatie" of "openbaring" genoemd. Hiermee wordt bedoeld: het bewustzijn van dat wat altijd al heeft bestaan. De meeste geestelijke tradities en stromingen onderrichten hoe het individu deze staat van zijn kan herkennen. De nadruk bij het volbrengen hiervan ligt op het trainen en "herscholen" van de zintuigen en het geconditioneerde denken.

Werken met video is werken met een surrogaatsysteem van zintuiglijke waarneming en geheugen. Als vakman wist ik dat de beelden die ik opnam niet meer zijn dan gebundelde elektronische impulsen die op een lichtgevoelig oppervlak zijn gezet. Dit opende mijn zicht en veranderde mijn blik op het leven als geheel. Ik zag dat ook het leven zelf een serie achter elkaar geplaatste, kunstmatige beelden is. In het ontroerende verhaal *Sorrow Mountain: The journeys of a Tibetan Warrior Nun* van Ani Pachen las ik een uitspraak van haar goeroe Gyalsay Rinpoche: "De ware aard van de geest is zuiver licht. Onze ervaringen van de wereld zijn niet meer dan oppervlakkige golven die komen en gaan". Deze woorden zouden groot geschreven moeten staan op de eerste pagina van iedere gebruiksaanwijzing bij een videocamera.'

Zijn de videobeelden die u maakt een afspiegeling van uw eigen ervaringen als waarnemer?

'Voordat ik zazen beoefende, realiseerde ik me niet dat mijn denken en voelen - mijn persoonlijk bewustzijn - een plek heeft, dat ik het kan gebruiken en misbruiken. Door langdurig te oefenen onder de leiding van een ervaren leraar werd ik me hiervan bewust. Als een vis die zich langzaam bewust wordt van al het water om hem heen, ving ik af en toe een glimp op van het bewustzijn zelf, voorbij de inhoud van het mentale denken. In mijn eigen taal zou ik zeggen dat ik leerde om het projectiescherm te zien en niet de beelden die erop geprojecteerd worden. Ik moest denken aan de Italiaanse schilders uit





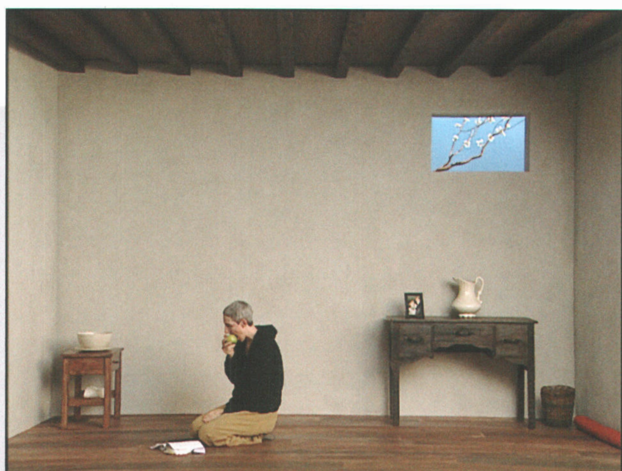
The Path

de veertiende eeuw die ik op de kunstacademie heb bestudeerd. Giotto bijvoorbeeld, die zich realiseerde dat het plein dat hij schilderde gevuld was met licht, ook al zag hij dit licht zelf niet. Het eerste uur in de zendo, in stilte zittend, opent de ruimte zich op een buitengewone manier. De ruimte wordt een actieve ruimte, afgemeten aan de adem en vormgegeven door geluid. Het tjilpen van een vogel is een grootse, belangwekkende gebeurtenis. Tijd verliest zijn waarde. Traagheid en snelheid worden relatief en de gedachte dat de meditatie iets op moet leveren valt weg.

Ik werd een betere cameraman door mijn zenbeoefening in Japan. Ik "schoot" geen beelden meer, maar ik stelde me kwetsbaar op en aanvaardde dat wat voor mijn lens verscheen veel meer voor wat het was. Ik leerde te werken vanuit zachtheid en machteloosheid, terwijl de meesterwerken die ik op de kunstacademie had bestudeerd me altijd de indruk van grote kracht hadden gegeven. Twijfel is altijd al onderdeel van mijn kunstuitoefening geweest, mede doordat mijn leraren altijd zeiden: "Niet goed genoeg!" Bijna nooit is de inspiratie zo groot en omvattend dat mijn werk moeiteloos en vol vertrouwen tot stand komt. Het scheppen van een kunstwerk is voor mij altijd een worsteling. Het duurde een tijd voor ik inzag dat dit conflict niet het gevolg is van mijn onnozelheid, maar een gevecht om de controle over het scheppingsproces tussen mijn bewuste en onbewuste zelf. Ik heb moeten leren vertrouwen op het proces zelf, dat dit doorgaat wanneer ik er zelf tussenuit stap. Het meest moeilijke waarmee een mens zich dient te verzoenen - in het leven zowel als in de kunst - is de kloof tussen de diepte van dat wat hij voelt en wil verwezenlijken, en de beperkingen van zijn mogelijkheden.'

Wat onderscheidt video van andere kunstvormen?

'Op het moment dat de beperkingen van tekenen en schilderen mij duidelijk werden, ontdekte ik de nieuwe technologie van video en daarmee een ongelooflijke hoeveelheid aan creatieve mogelijkheden. Nu had ik een medium gevonden dat de ruimte-*voordat*-gedachten-zich-aandienen kon weergeven. En vervolgens hoe gedachten zich voordoen en wat hier het gevolg van is: de veranderingen die gebeurtenissen en personen hierdoor voortdurend ondergaan. Dit blijft voor mij een van de fundamentele aspecten van zowel film en video als van de meeste spirituele tradities. Wanneer deze veranderingen





Catherine's Room

agenda

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

Bezoek

27-30 juli: bezoek Ven. Choden Rinpoche, met op 27 juli een Lang Leven Initiatie en van 28 t/m 30 juli een Highest Yoga Tantra Initiatie, Maitreya Instituut Emst

26-29 okt: Tenzin Wangyal Ripoche, Muiderkerk, Amsterdam, Bon Garuda Foundation. Inlichtingen: www.bongaruda.com

Lezingen

15 sept: 'Leven, sterven en geboren worden', Lama Karta. Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling. De Roos, P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam (bij het Vondelpark). 20.00 u tot 21.45 u.

16 sept: Woerden, 10.00-17.00 uur Lezing: Hindoeïsme en boeddhisme, geschiedenis, verbondenheid, boeddhistische pelgrimsplaatsen, www. vajra.nl/ghanta, e-mail: ghanta@vajra.nl, tel.: 030 230 07 41

1 okt: Lezing door Peter Schuh over de Vijf Boeddha's van Wijsheid. Aanvang: 11.00 uur, Stichting Bodhisattva, Tuinhuis aan de Augusto Sandinostraat, Utrecht. Aansluitend kan men de bibliotheek bezoeken. Meer info: www.bodhisattva.nl, info@stichtingbodhisattva.nl

13 okt: Wijsheid met mededogen in het dagelijks leven, door Traleg Rinpoche. Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling. De Roos, P.C. Hooftstraat 183, Amsterdam (bij het Vondelpark). 20.00 u tot 21.45 u.

Retraites

15-22 juli: Vipassana meditatieretraite o.l.v. Joost van den Heuvel Rijnders en Frits Koster, in vipassana meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71 te Groningen. Tel. 050-5276051, www.vipassana-groningen.nl

15-22 juli: Dai-sesshin, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. J Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

16-22 juli: Retraite met Dzogchen Rinpoche voor beginners: 'Just as it is'. Meer info: trees.van.hennik@xs4all.nl, www.dzogchensanghaholland.nl/

20-28 juli: Vipassana retraite in Naarden, meer info: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum

21-25 juli: (SIM-retraite): retraite o.l.v. Carol Wilson in Stiltecentrum Bethlehem (Abdij Slangenburg), Doetinchem. Tel.038-4656653.

23-28 juli: Retraite met Dzogchen Rinpoche voor gevorderden 'Genuine Pure View'. Meer info: trees. van.hennik@xs4all.nl, www.dzogchensanghaholland.nl/

28 juli-11 aug: VWBO intensieve zomerretraite. Tel.030-2213281, www.mettavihara.nl

30 juli-5 aug: Vipassana retraite in het trappistinnen klooster in Berkel-Enschot o.l.v. Doshin Houtman. Tel 013-4631847 of e-mail: doshin@planet.nl

4-11 aug: Retraite inzichtmeditatie in centrum Rosario, Bever (bij Gent, België). Tel. (0032) 928 70045 of bp@itam.be.

Zen Sangha België organiseert drie zenretraites van telkens één week. Je kunt inschrijven voor één week, voor twee weken of voor drie weken.
6-12 aug: ook partners en kinderen welkom
13-19 aug: stille week
13-19 aug: stille week
Info: www.zensangha.be
E-mail: info@zensangha.be
Tel. 00 32 497 67 11 98.

11-13 aug: Zen weekend, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

14-17 aug: Daily life retreat, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

14-24 aug: Zomerretraite 'Thuis komen bij jezelf'. Informatie: www.nyingma.nl of tel. 020 6205207, Nyingma Centrum, Amsterdam.

16 t/m 20 aug: Amnyi Trulchung Rinpoche geeft 5-daagse retraite over de 6 paramita's, of vervolmakingen. Meer info via: www.rigdzinfoundation.org

16-20 aug: VWBO zomerretraite. Tel.030-2213281, www.mettavihara.nl

18-27 aug: Zomerretraite o.l.v. Frits Koster in Retraitecentrum Ezinge. Tel. 076-5816382, e-mail j.heynekamp@planet.nl.

19-26 aug: Dai-sesshin, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

21-26 aug: Lange zomerretraite voor geoefenden met Jeff Boeckmans. ZIN, Vught.

25-31 aug: Zomer afsluiting sesshin, Zenriver, Uithuizen.

30 aug t/m 3 sept: Zomerretraite in de traditie van Thich Nhat Hanho.l.v. Jan Boswijk en Riekje Boswijk-Hummel, www.centrumboswijk.nl

1-3 sept: VWBO kampeerretraite. Tel.026-4423963, www.boeddhanatuur.nl

23-24 sept: Zenweekend, Zen Centrum Amsterdam.

23-24 sept: Weekend sesshin, Zenriver, Uithuizen.

29 sept-1 okt: VWBO introductieweekend in Schoorl. Tel.030-2213281, www.mettavihara.nl

29 sept-1 okt: meditatieretraite in Bever (Belgie). Tel.030-2213281, www.mettavihara.nl

7-14 okt: VWBO alledaagse stadsretraite in Gent (Belgie), www.gent.vwbo.net

Overige activiteiten

t/m 7 juni 2007: Tentoonstelling 'Tibet en de 14 Dalai Lama's'. Wereldmuseum Rotterdam, Willemskade 25. Openingstijden: dinsdag t/m zondag 10.00-17.00 uur en op feestdagen.

15-16 juli: Vipassana-meditatieweekend, Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum Amsterdam.

16-29 juli: Spirituele Vakantie met QiGong en Meditatie in Klooster Maria Luggau, Oostenrijk. Ook 1 week mogelijk. LaoShan Centrum Holland 0575-526246. www.laoshan.nl, laoshan.taichi@wolmail.nl

22 juli: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

5-6 aug: Weekend De kracht van geduld, werken met emoties, door Lama Karta; Naropa Instituut Cadzand.

5 aug: Vipassana-meditatiedag, 9.30-17 uur, Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum Amsterdam.

6-11 aug: Familieweek, Zenriver, Uithuizen.

7-11 aug: Workpractice week, International Zen CenterNoorder Poort, o.l.v. Modana Rouw. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

15-18 aug: Back to business; 3-daagse summercourse. Leer hoe je de 'vakantievrijheid' van de zonnige zomermaanden mee kan nemen in je werk en voortaan op een ontspannen manier je bezigheden kunt verrichten, ook onder stressvolle omstandigheden. Met Rients Ritskes en Wanda Sluyter. ZIN, Vught.
Meer info: www.zininwerk.nl

18-20 aug: kalligrafie workshop met Kazuaki Tanahashi, Zenriver, Uithuizen.

19-20 aug: Metta-meditatieweekend, Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum Amsterdam.

20 aug-2 sept: Spirituele Vakantie met QiGong en Meditatie in Klooster Maria Luggau, Oostenrijk. Ook 1 week mogelijk. LaoShan Centrum Holland 0575-526246, www.laoshan.nl, laoshan.taichi@wolmail.nl

26-27 aug: Manjushri initiatie en praktijkweekend, Naropa Instituut Cadzand.

26 aug: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

27 aug: Loopmeditatie in oranjezon, 9.00-10.30 uur. Kosten: 1 euro (toegang tot het waterwingebied) Zen in Zeeland, www.zeninzeeland.nl/activiteiten.php

27-29 aug: Zen Flamenco, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Jiun Hogen, roshi en Shoshi Israeli. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

29 aug: Open avond, 19.30-21.30 uur, Boeddhistisch Centrum Haaglanden, Den Haag, www.bchaaglanden.nl

2 sept: 13.00-17.00 uur open uren met informatie cursussen Vipassana of Inzichtmeditatie Ceres Breda, Info: 076-5207878; info@ceresbreda.nl www.ceresbreda.nl

2 sept: Introductiedag zenmeditatie. Zen Centrum Amsterdam, www.zenamsterdam.nl

2 sept: Open dag, 11-17 u, Maitreya Instituut Amsterdam.

3 sept: Open uren met informatie zencursussen, Stichting Zazen, Duizel en Eindhoven.

4-8 sept: Workpractice week, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Modana Rouw. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

9 sept: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' te Utrecht. Tijden: 10.00 - 16.30 uur. Kosten: € 50,- per cursusdag. Tel.033 - 422 72 02, www.filosofie-oostwest.nl, info@filosofie-oostwest.nl

15 sept en 6 okt: Gratis learning coach sessies bij IMC Mensontwikkeling in Aalsmeer. Meer info via www.mensontwikkeling.nl

15-17 sept: Weekend 'Inzichtmeditatie & Familieopstellingen' o.l.v. Heleen Grooten en Frits Koster in vipassana meditatiecentrum, K.Onnesstraat 71 te Groningen. Info + opgave: tel. 0313-479564 (José Pijnappel), zie www.heleengrooten.nl

23 sept: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

27 sept-20 okt: initiaties en teachings van Vajrayogini door HH. Sakya Trizin, in Sakya Centrum in Denia, Spanje. Meer info: www.sakyadrogonling.com. Tel: 0546 818111.

29 sept-1 okt: Zen introduction weekend, International Zen Center Noorder Poort, o.l.v. Anshin Schröder. Info en opgave: www.zeninstitute.org of 0521 321204.

30 sept-1 okt: Weekendcursus boeddhisme, Engels gesproken, Nederlandse vertaling. De Functies van de Geest II: een boeddhistische psychologie en innerlijke training. 10.00-12.00 uur en 14.30-17.00 uur (beide dagen); Waldeck Pyrmontkade 116, Den Haag Informatie: Mw. In Liem, T: 070- 3800 273, E: liem44@zonnet.nl Internet: http://rabtenjigmeling.blogspot.com/ Kosten: 25 Euro

6- 8 okt: weekend 'Tai Chi & Inzichtmeditatie' o.l.v. Isabelle Schuurman en Frits Koster in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Info + opgave: Isabelle Schuurman, tel. 020-6658133 of info@taichi-inbedrijf.nl. Zie www.fristrainingen.nl

7 okt: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' te Utrecht. Tijden: 10.00 - 16.30 uur Kosten: € 50,= per cursusdag. Tel.033 - 422 72 02, www.filosofie-oostwest.nl, info@filosofie-oostwest.nl

8 okt: Zendag met Maurice Knegtel, 9.00 - 16.00 uur. Kosten: € 30, inclusief lunch Zen in Zeeland, www.zeninzeeland.nl/activiteiten.php

8-10 okt: Interreligieuze herdenking in Kamp Westerbork, Drenthe. E-mail: leenmeij@planet.nl. Tel. 010-5114232.

M.i.v. di 10 okt: Abhidhammacursus (7x di.middag) o.l.v. Frits Koster aan de Seniorenacademie, Van Schaikweg 94 te Emmen. Meer info + opgave: tel. 050-3636597 of e-mail hovo@let.rug.nl. Zie www.hovoseniorenacademie.nl

12 okt: 'In Dialoog', openbare avond onder leiding van Dorien Quik. Op deze avond wordt een uitspraak van Boeddha vergeleken met een uitspraak van een westerse filosoof. In de kapel van de Schutsmantel, Gregoriuslaan 35, Bilthoven, van 19:00 tot 22:00 uur. Info: info@stichtingbodhisattva.nl of tel: 06-28373039, www.stichtingbodhisattva.nl

13 okt- 1 nov: Reis door India en Nepal 'In de voetsporen van de Boeddha' met Cornelia Wierenga en Maarten Olthof. www. vajra.nl/ghanta, e-mail: > ghanta@vajra.nl, tel.: 030 230 07 41.

14 okt: Informatie-inloopdag opleiding Intuïtieve Coaching, IMC Mensontwikkeling Aalsmeer.

16-22 okt: Herfstweek QiGong en Meditatie in Klooster St. Trudpert in de zuidelijke Schwarzwald (Duitsland), LaoShan Centrum Holland, www.laoshan.nl laoshan.taichi@wolmail.nl 0575-526246 of 0043-4715-24802.

Meditatie

AERDENHOUT
Vipassana-meditatie (Theravada),
Tel.023-5242403.

ALKMAAR
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.072-561 62 89 of 072-540 17 07, E-mail: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net.

ALMERE-HAVEN
Vipassana (Theravada)
Tel.036-5319398.

ALMERE-STAD
Vipassana (Theravada)
Musicalstraat 24. Tel.036-5320706.

AMERSFOORT
Vipassana (Theravada)
Klavervuur, BW-laan 51 tegenover Dierenpark. Tel.035-6857880. Website: www.paulboersma.nl

Zenkring Amersfoort
Muurhuizen 42. Tel.033-4634215.

AMSTERDAM
Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO Overig)
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, Palmstraat 63. Tel.020-4207097, E-mail: info@vwbo.nl, Website: www.vwbo.nl.

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tonny Maas, tel. 035 6420505, Website: www.bongaruda.com

Centrum voor Leven in Aandacht (Zen)
van Walbeeckstraat 66, Tel.020 - 616 49 43. E-mail: ebeumkes@euro-mail.nl, Website: www.aandacht.net

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.020 4202357. Openingstijden: 12.00-17.00 u. Website: www.ibps.nl

Diamantweg-boeddhisme Amsterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917. E-mail: Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

European Zen Center
Valckenierstraat 35, Tel.020-6258884. E-mail: info@zen-deshimaru.nl. Website: www.zen-deshimaru.nl.

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037. E-mail: wsc@originaltrad.faithweb.com, Website: www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578. E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159. Tel.020-4280842, E-mail: amsterdam@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl.

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36. Tel. 020-6734847. Nieuwe Keizersgracht 58. E-mail: zenazi@dds.nl. Website: www.zenazi.dds.nl

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207. E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl. Website: www.nyingma.nl.

Rigdzin Dzogchen Ling (Tibetaans Nyingma boeddhisme)
olv Rigdzin Namkha Gyatso Rinpoche, www.dzogchen-ling.org, info MF Vaessen tel 06 14965382

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300. Tel. 020-4705100. Website: www.rigpa.nl

Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
St.Pieterspoortsteeg 29-1, Tel. 020-6264984, mail: gotama@xs4all.nl, Website: www.sanghametta.nl

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), E-mail: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

Studiegroep De Diamantslijper
Studiegroep n.a.v. boek De Diamantslijper van Geshe Michael Roach. Doel: toepassen van boeddhistische principes in het dagelijks management. Wanneer: een keer per maand. Informatie: Guido de Valk, tel. 06-28566064, guidodevalk@chello.nl, http://members.chello.nl/g.valk3

Vipassana/Wat is meditatie.nl
Samen mediteren op een informele manier, woensdag 19.30 - 22.00 uur. Info: g.huizinga8@chello.nl, tel.020-6920524.

Yogacentrum Fred van Beek
Uiterwaardenstraat 40, Tel. 020 6421619. 2 x per jaar 4 vrijdagavonden meditatie cursus, zie voor data`s www.fredvanbeek.com

ZA ZEN in De Ruimte
De Ruimte, Weesperzijde 79a, Tel.020-6934578. E-mail: deruimte@deruimteamsterdam.nl

Zondag-sangha
Tel.020-6734815, E-mail: h.matthes@planet.nl

ANTWERPEN

Zen Sangha Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem.
Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63,
E-mail: antwerpen@zensangha.be.
Website: www.zensangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme/ Tempel Jikoji (Reine Land-boeddhisme)
Pretoriastraat 68, B-2600
Antwerpen-Berchem.
Tel.+32-(0)475 62 78 36.
E-mail: info@jikoji.com,
Website: www.jikoji.com

Ho Sen Dojo van Antwerpen (Zen)
Happaertstraat 26.
Tel: 03 233 7012 (Tom Hannes) en 03 231 34 97.
E-mail: info@zenantwerpen.be,
Website: www.zenantwerpen.be

APELDOORN

Dharmatoevlucht (Zen)
(Orde van Boeddhistische Contemplatieven)
De Heze 51, Tel.055-5420038.
Website: www.gbconline.nl

International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.055-5429228, E-mail:
marylinselbach@hotmail.com

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.055-5417251.

ARNHEM

Diamantweg-boeddhisme Arnhem van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.026-4436553. E-mail:
Arnhem@diamantweg-boeddhisme.nl, Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.026-3894783.

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41, Arnhem,
026 4458057. E-mail:
arnhem@shambhala.nl,
Website: www.shambhala.nl.

BAARN

Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling
Heemskerklaan 6.
Tel. 035 5432118, Email: stichting.
kagyu@planet.nl

BILTHOVEN

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595.

Stichting Bodhisattva
Centrum voor filosofie en meditatie Verhulstlaan 8.Tel. 06-28373039,
www.stichtingbodhisattva.nl

BLOEMENDAAL/BEVERWIJK

Vipassana (Theravada)
Tel.0251-251201.

BOEKEL

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530. E-mail:
ahjbaan@zonnet.nl.

BREDA

Dharma-Lotus/Reiki-Lotus
Aardrijk 103. Tel: 076-5498768,
06-49768104,
E-mail: info@dharma-lotus.com,
Website: www.dharma-lotus.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Breda
H. van Agt, 06 22798731, email:
breda@boeddhismeinbrabant.nl,
website:
www.boeddhismeinbrabant.nl

Stichting Ceres-Vipassana-meditatie (Theravada)
meditatieruimte
"Ceres",Ceresstraat 29,
Tel.076-5207878/5211625.
E-mail: info@ceresbreda.nl,
Website: www.ceresbreda.nl

BRUGGE

Zen Sangha Brugge (Zen)
Jan Breydellaan 22.
Tel.0477/26.63.92, E-mail:
brugge@zenangha.be.
Website: www.zensangha.be

Dojo Brugge (Zen)
Predikherenrei 15 A.
Tel.0497/54 77 06, E-mail:
zen.brugge@pandora.be
Website: http://users.pandora.be/
zen.brugge

BRUSSEL

Diamantweg-boeddhisme Brussel van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306.
Tel+32-(0)20-3438538. Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Kannon Dojo Brussel (Zen)
Rue Cattoir/Cattoirstraat 11.
Tel & fax: 02/648.64.08,
E-mail: info@zazen-bru.be
Website: www.zazen-bru.be

CADZAND

Naropa Instituut (Tibetaans)
Vierhonderdpolderdijk 10.
Tel. 0117-396969, Fax 0117-454815,
E-mail: naropa@tibetaans-instituut.org.Website:
www.tibetaans-instituut.org

CASTRICUM

Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
V.Oldenbarneveldtstr.3.
Tel.0251- 65 82 78,
E-mail: riesjard@wxs.nl.

DEDEMSVAART

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.0523-612821

DELFT

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715. Email:
dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH

Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Torenstraat 2 te Berlicum (Nb)
Tel.073-6427009. Website:
http://members.home.nl/cobe,
E-mail: kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Den Bosch
A. Schreurs, 073-6840268, email:
info@boeddhismeindenbosch.nl,
website:
www.boeddhismeindenbosch.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341.

Zengroep 's-Hertogenbosch
Tel: 073 - 6421595, Email:
m_vandenouden@hotmail.com

DEN HAAG

Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070-335 51 57.
E-mail: info@bchaaglanden.nl.
Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305. E-mail:m_olt@euronet.nl
Website: www.danasangha.org.

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601.
E-mail: zen@kanzeon.nl.
Website: www.kanzeon.nl

Diamantweg-boeddhisme Den Haag van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.070-3291990.
E-mail:DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl, Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, Tibetaans boeddhistisch instituut
Laan van meerdervoort 200 A.
Tel.070 3606649. E-mail:
leenmeij@planet.nl Website:
www.geocities.com\sakya_nl.

Vipassana (Theravada)
Waalsdorperweg 93, tel.070-3464015.

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657,
Tel.070-3467977.
E-mail: rdestree@zonnet.nl
Website: www.zentijd.nl.
Start cursussen: 4 en 5 sept.

DEVENTER

Zentrum Deventer
Frits Verheijden, 06.53245232.
Iedere woensdagavond meditatie,
Website: www.zentrumdeventer.nl

DIEVER

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Jan Dinkelaar, Tel.0521 551588,
Website: www.bongaruda.com

DOETINCHEM

Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885.

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de
St.Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753.

DOORWERTH

Sayagyi U Ba Khin Stichting
Postadres: Centrumlaan 10, 6865
VE Doorwerth, Tel. 026-333 25 54,
Web: www.ubakhin.net, E-mail:
info@ubakhin.net

DRIEBERGEN

Zendo "JAKU" Driebergen
Japanse Rinzai-traditie
E-Mail: zendojaku@wanadoo.nl,
Web: www.zendojaku.tripod.com

EINDHOVEN

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Veronique Leenders,
Tel.0411-602110.
Website: www.bongaruda.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Eindhoven
K. Don, 040-2481829, email:
eindhoven@boeddhismeinbra
bant.nl, website:
www.boeddhismeinbrabant.nl

" 't HOOL ", ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040 241 8372.
E-mail: thoolehv@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
't Hofke 128. Tel.040-2811978.

EINDHOVEN (DUIZEL)

Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474.
E-mail: dickv@iae.nl,
Website: www.stichtingzazen.nl.

ELTEN/EMMERICH

Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen,
Koningshof 14, 6915 TX Lobith.
Tel.0316-541326 /06-12876567.
Du./Ned. Inleiding.

EMST

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578
661450. E-mail: emst@maitreya.nl,
Website: www.maitreya.nl

ENKHUIZEN

Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758,
E-mail: henneke.hvdw@wxs.nl

ENSCHEDE

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551.

GAMEREN

Centrum Boswijk (Zen)
Burgerstraat 35, Tel. 0418 - 561660,
E-mail: boswijkmail@wish.net,
Website: www.centrumboswijk.nl

GASSELTERNIJVEEN

Vipassana (Theravada)
Centrum Samavihara,
Hoofdstraat 84. Tel.0599-512075.

GENT

Zen Sangha Gent (Zen)
Oude Houtlei 56 (Hotel Poortackere), Tel.09/220.78.57,
E-mail: gent@zensangha.be.
Website: www.zensangha.be

Diamantweg-boeddhisme Gent van de Karma Kagyu linie
Baudelostraat 28
Tel: +32 (91) 2333153, E-mail:
Gent@diamondway-center.org,
Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

EI GEN Dojo Gent (Zen)
MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75. Tel.09/253.98.70. E-mail: marleen.croughs@mobilit.fgov.be, Website: http://home.scarlet.be/zengent

VWBO (Overig)
Zebrastraat 39. Tel.09 233 35 33/ 09 231 27 34, E-mail: gent@vwbo.net, Website: www.vwbo.net

GORINCHEM
Stichting Zendra
Postadres: Koningin Emmastraat 2, 4205 BM.
E-mail: raakadvies@hetnet.nl, Website: www.zendra.nl

GREONTERP
Us Thús/Dongag Changchub Chöling
De Rijp 6. Tel.0515-579628.
E-mail: usthus@euronet.nl, Website: www.usthus.nl

GRONINGEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Karin Woudstra, Tel.050-5778667, Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659.
Website: www.evawolf.nl,
E-mail: evawolf@hetnet.nl.

Diamantweg-boeddhisme Groningen van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1.
Tel.050-5774582. E-mail: Groningen@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Orde van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71., Koosje Meiborg, Tel: 050-3128883.
Website: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen (Zen)
Prinsesseweg 35,
Tel.06-16728209 E-mail: mahakarunagroningen@hotmail.com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Kamerlingheplein 15.
Tel. 050-3091257, E-mail: groningen@maitreya.nl

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A,
Tel.050-3136282 /3185298.

Stichting Vipassana Meditatie Groningen(Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71,
Tel.050-5490900. E-mail: info@vipassana-groningen.nl
Web: www.vipassana-groningen.nl

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624

GRONINGEN/ GLIMMEN
Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Tel.050- 314.0069/ 406.1308,
E-mail: info@zenspirit.nl,
Website: www.zenspirit.nl

HAARLEM
ZenPunt
Nieuwe Gracht 86 zw, Tel. 023 – 5315534, Website: www.zenpunt.nl

HALLE
Dojo Halle (Zen)
Steenweg naar Edingen 457. Tel: 0484/925.896. E-mail: zendojo_halle@wol.be - Website: http://home.tiscali.be/jvanomme/zenhalle.htm

HANTUM
Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4. Tel.0519-297714.

HEERENVEEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Peter Brinkman, Tel.0513 623123, Website www.bongaruda.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268.
E-mail: ceesfrieda@hetnet.nl

HEEREWAARDEN
Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28, Tel: 0487 - 57 33 15 (ma. tot vr. van 9 tot 10 u), E-mail: vuur.vlinder@chello.nl, Website: www.stichtingvuurvlinder.nl

HEERLEN
Zen dojo Heerlen
Putgraaf 3. Iformatie: Nanon Labrie 045-5410668; Uwe en Christina Seyfert 043-4501193. Website: http://zendojoheerlen.com, E-mail: zendojoheerlen@hotmail.com

HEILOO
Greentara (Tibetaans)
Kum Nye lessen
Vrieswijk 184, Tel 072- 5332077,
E-mail: jw@greentara.fol.nl

HOORN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 0228 543023,
E-mail: kleineken3@hetnet.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13.
Tel.0229-217855. E-mail: dirkbeemster@quicknet.nl

Lopen in Stilte
Website: www.lopeninstilte.nl,
E-mail: info@lopeninstilte.nl

HOUTEN
Zenpraktijk
Zijdemos 30, wijkcentrum: de Vuurtoren; Postadres:
Speltoord 12, 3991 XH Houten
Tel. 030-2304644,
Email: zen@zenpraktijk.nl,
Website: www.zenpraktijk.nl

HUISSEN
Zenmeditatie
Iedere dinsdagmorgen van 9 tot 10 uur, zenmeditatie in het Dominicanen klooster Stadsdam 1 Huissen.

HURWENEN
Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling (Zen)
kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren. Tel. 0418-561660.
Website: www.centrumboswijk.nl,
E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl

HUY (België)
Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau.
Tel.+32 085 271188. E-mail: tibinst@skynet.be. Website: www.tibetaans-instituut.org

KOKSIJDE
Dojo Koksijde (Zen)
C.C. Taf Wallet Veurnelaan 109.
Tel & fax: 058/51.52.37.

KORTRIJK
Dojo Kortrijk (Zen)
Tuinstraat 21. Tel: 0485 23 00 26,
email: adierckx@skynet.be

KRIMPEN A/D IJSSEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649,
E-mail: jmuditadewolf@hetnet.nl

LEEUWARDEN
Buddhist Group Leeuwarden (Tibetaans)
c/o Hans Visser Sinderhoven 130
9254 GH Hurdegaryp,
Tel: 0511 471808, E-mail: Leeuwarden@diamondway-center.org Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.06-46633989, E-mail anshinschroder@vodafone.nl

LEIDEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5820939.
E-mail: jishin@anaguia.nl

Shambhala centrum regio Leiden (Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446 (tussen 12-17 uur),
E-mail: leiden@shambhala.nl.
Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051,
E-mail: suiren-ji@tip.nl,
Website: www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Faljerilstraat 8. Tel.071-5154862.
Magdalena Moonsstraat 76.
Tel.071-5121878.

LEUSDEN
International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.033-4337766,
E-mail: mleferinkopr@cs.com

LEUVEN
Dojo Leuven (Zen)
Abdij Keizersberg Mechelsestraat 131. Tel: 016/23.48.34, E-mail: marcvannetelbosch@hotmail.com, Website: www.zendojoleuven.be

LIER
Dojo Lier (Zen)
Stedelijke Bibliotheek,
Kardinaal Mercierplein 6.
Tel & fax: 03.449.62.81,
E-mail: mia.casteleyn@skynet.be

MAASTRICHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.043 3615810.
Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Hoekweg 15, Meerssen.
Tel.043-3644180.

Zen Centrum PRAJNA
Haspengouw 45.
Tel.043-3672994 of 043-3438426.
Website: www.prajna.nl.

MIDDELBURG
Mahayana- centrum Middelburg (Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC. Tel. 06-55945039,
E-mail: tara1@zeelandnet.nl.
Website: members.lycos.nl/lamachopel/index.html
Mahayana-centrum 1: Pr Marijkeplein 11.
Mahayana-centrum 2: Oostkerkplein 22 (het Pakhuis 22), achter de oostkerk.

Nichiren Boeddhisme en SGI Zeeland
G. Versteeg, 010-5290191 / 06-21872723, email: gerrit@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinzeeland.nl

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
Tel.0118-479135,
E-mail: frima@zeelandnet.nl.
Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22.
Tel.0118-636380.
E-mail: kuiper@zeelandnet.nl.
Website: www.zeninzeeeland.nl.

NEDERHORST DEN BERG
Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393,
E-mail: thongtri56@hotmail.com,
of: oananda@hotmail.com

NIEUW VENNEP
Ithaka (Zen)
Stepelerveld 53, E-mail: ithaka@zencoach.nl ,
Tel: 0252-682910/ 0613243592
Website: www.zencoach.nl
Introductiecursussen en doorgaande cursussen.

NIEUWEGEIN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514,
E-mail: cvheuven@enso.nl

NIJMEGEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.024-3600819, E-mail: jeroenveenenbos@hotmail.com

Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284,
Tel. 024-3226985.
E-mail: info@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345.

Vipassanameditatie (Theravada)
Introductiecursus- start 3 keer per jaar, doorgaande groep, mediteren op zondag.
Informatie: 024 3234620.

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 024-3585178.
Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15, Tel.024-3236124/27.
Han Fortman Centrum, Tel. 024-3541668.
Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843.

OISTERWIJK

Vipassana meditatie
Doshin Houtman.
Info: tel 013-4631847 of e-mail: doshin@planet.nl

OVERVEEN

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.020-6279339,
E-mail: msint@xs4all.nl

ROTTERDAM

Diamantweg-boeddhisme Rotterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a.
Tel.010-2654466. E-mail: Rotterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.010-4624359,
e-mail maatstaf@gmail.com

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606,
E-mail: info@zenrotterdam.nl,
Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7.
Tel.010-4215718, E-mail: info@rotterdamsesangha.nl of www.rotterdamsesangha.nl

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7.
Tel.06-38 37 36 58. E-mail: rotterdam@shambhala.nl.
Website: www.shambhala.nl

Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam
Drievriendenstraat 26. Informatie: Didi de Joode, tel. 010-4668815, e-mail: dididejoode@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam, Mariniersweg 9, Tel.010-4135544.
E-mail: info@oostwestcentrum.nl,
Website: www.oostwestcentrum.nl

SCHIEDAM

Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973.
E-mail: magda@heesen.net

SCHOTEN

Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33. Tel. 0032-(0)3-6850991, E-mail: tibinst@skynet.be, Website: www.kunchab.org.

SITTARD (Puth)

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Marlies Cober, Tel. 046 4528123, website www.bongaruda.com

Zen in 't Strooilicht
Margietstr. 50, Puth.
info@jannywezenberg.nl,
Tel.046-4584490
Website: www.jannywezenberg.nl

SOEST

Vajra Vidya, Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum (Tibetaans)
Schoutenkampweg 111.
Tel.035 602 62 62,
E-mail nalanda@wanadoo.nl,
Website: www.vajravidya.nl

STEYL (BIJ VENLO)

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.077-3738601.
Website: www.gbconline.nl

TILBURG

SGI Zuid-Nederland/Nichiren Boeddhisme
E-mail: tilburg@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520.

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-505 12 69.

Vipassana meditatie
Doshin Houtman. Tel.013-4631847,
E-mail: doshin@planet.nl

Vipassana (Theravada)
Poststraat 7a
Introductiekursus start 2x per jaar elke donderdagavond mediteren tel:013-5367293. Web: www.sati.nl

TURNHOUT

Dojo Turnhout (Zen)
Regionaal Centrum "De Rank", Tramstraat 74. Tel.014/42.12.92,
E-mail: zazenturnhout@gmail.com, Web: www.zazenturnhout.tk

UITHUIZEN

Zen River
Oldörpsterweg 1, Tel.0595-435039,
E-mail: zenriver@zenriver.nl,
Website: www.zenriver.nl

UTRECHT

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Erik Robbemont, Tel.030-2963780.
Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511,
E-mail: Utrecht@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885.

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030 - 6923829, E-mail: w.wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel. 030-2515598.

Tonglen-meditatie - liefdesmeditatie (Tibetaans)
Biltstraat 22 A bis, 030-2733868,
annetpolman@wanadoo.nl,
www.ateliervoorlevenskunst.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel. 030-2718652 of henk@meertv.nl

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3, Tel.030-2851800.
Website: www.zenonderdedom.nl.

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht, Tel.030-2882528.
Email: zen@zentrum.nl,
Website: www.zentrum.nl

VENLO/VENRAY

Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937.

VORSTENBOSCH

Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1, Tel.0413-340320 of 362676.
E-mail: info@karmaeuselling.org,
Website: www.karmaeuselling.org/.

VUGHT

Nichiren Boeddhisme en SGI Vught
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl
website: www.boeddhismeindenbosch.nl

Zen op zondag
Tel.073-6570622. E-mail:bernadettewillemsen@hotmail.com.

WAALWIJK

Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251.

WAGENINGEN

Trainingscentrum "KenKon"
Wekelijkse Zen- en Tibetaanse meditatie. info@kenkon.nl of 0317-415883 en www.kenkon.nl

WAPSERVEEN

International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204,
E-mail: np@zeninstitute.org.
Website: www.zeninstitute.org

ZEIST

Nichiren Boeddhisme, SGI Nederland nationaal centrum
Krakelingweg 19, Tel. 030-6915396,
email: sokanl@xs4all.nl,
website: www.sgin.org

ZOETERMEER

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Ewalda Buiting, Tel. 079 3513480,
Website www.bongaruda.com

ZUTPHEN

Meditatie in de Tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575 - 511291 of 06-23375974

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647.
E-mail: fischer.h@tiscali.nl

ZWIJNDRECHT

Studio Prana
W.Ruysplein 18. E-mail: edwin.vanspronsen@ studioprana.nl,
Website: www.studioprana.nl.

ZWOLLE

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.038-4538002, E-mail: ansvangurpgroenen@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda', Website: www.pannananda.nl, E-mail: dingemanboot@wanadoo.nl

Radio & tv

Op de website www.boeddhistischeomroep.nl staat de meest recente informatie en kunnen uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekenen en beluisterd worden.

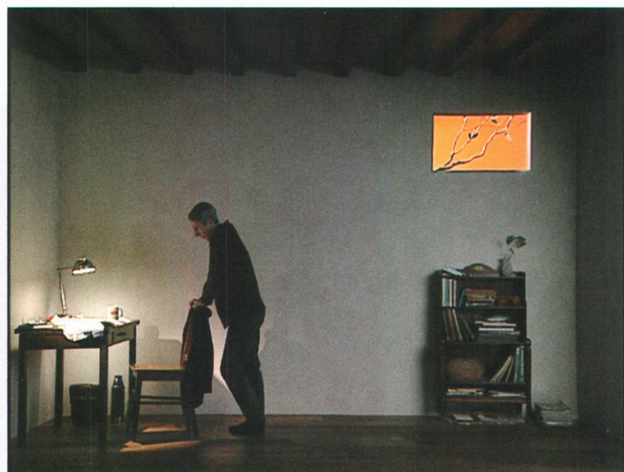
BUDDHIST BROADCAST | BOEDDHISTISCHE OMROEP | CLICK HERE FOR DUTCH
TV | RADIO | WEB | INFO | FORUM
Buddhist Broadcast Foundation
Hint: watch the documentary Deacon of Death

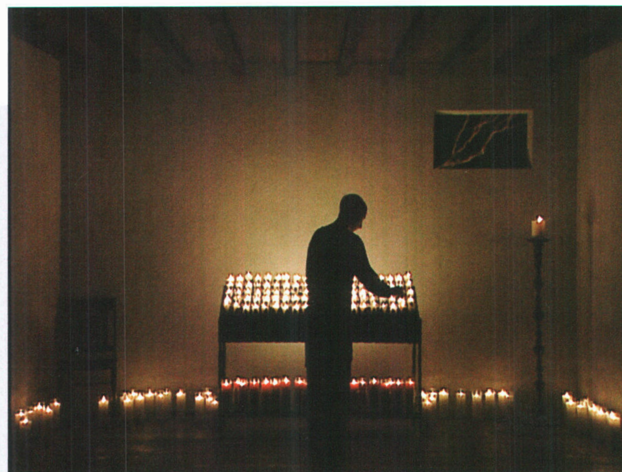


bewust waargenomen en ondergaan worden, noemen we dit "verlichting". Voor mij vertegenwoordigen de vele serene beelden van de Boeddha een moment in de tijd waarop bevrijding uiteindelijk gekomen is. De belangrijkste afbeelding voor veel christenen daarentegen toont een heel groot lijden. Namelijk het moment waarop het stoffelijk lichaam sterft. Beide voorstellingen leiden uiteindelijk naar hetzelfde: bevrijding uit het lijden. Alle religies kennen hun voorstellingen van de staat van lijden en van verlichting. Het verschil zit hem in het tijdstip waarop de tijd wordt "bevroren" en zo vastgelegd voor al diegenen die later komen. Het doel van alle afbeeldingen die er werkelijk toe doen is hetzelfde: bevrijding.
Het duurde lang voor ik herkende dat het medium video het onzichtbare zichtbaar maakt. Mijn eerste blik door een videocamera, de eerste stappen van mijn zoon, de achterkant van mijn hoofd vanaf de andere kant van de kamer, een ongewenste handeling, het gelach van een geliefde die lang geleden overleden is: al deze beelden werden steeds minder een zichtbare opname van een ervaring en steeds meer een visioen. Hiermee bedoel ik een combinatie van waarneming, gevoel en herinnering. Ik zocht met andere woorden naar beelden die laten zien hoe een ervaring voelt wanneer je deze ondergaat en niet naar beelden waar je als buitenstaander naar kunt kijken.

Hollis Frampton, de avant-garde filmmaker uit de twintigste eeuw, omschreef film en video als "de nabootsing, de incarnatie en de belichaming van de bewegingen van het menselijk bewustzijn". De gedachte dat de beweging in het bewegende beeld bewustzijn zelf is, is me altijd bijgebleven. Zo kun je in veel schilderijen van oude meesters in het verstilde beeld de spanning voelen van de tijd die gevangen is in een raamwerk en die op het punt staat om aan zijn gevangenis te ontsnappen. Bij video zijn geen verstilde beelden, van nature hoort voortdurende beweging bij dit medium. Video is de belichaming van een uitspraak van Heraclitus "alles stroomt", en ook van Boeddha's gezegde "leven is verandering".

Dit interview is met vriendelijke toestemming overgenomen uit het Engelstalige tijdschrift *Shambala Sun*, november 2004.
Vertaling en bewerking: *Ronald Hermsen*.





THEMA >>>
BOEDDHISME *in de* KUNSTEN

Buddha Machine brengt meditatieve ervaring

De trance-achtige klanken van boeddhistische soetra's inspireerden twee experimentele muzikanten tot het ontwerpen van een heuse *Buddha Machine*. Melissande Lips plugde in.

Melissande Lips

'De *Buddha Machine* is een soort draagbare mantra. Tijdens een *Buddha Battle* strijden twee spelers door de loops van een aantal Buddha Machines te mixen.'

Naar aanleiding van deze nogal vage, maar ook intrigerende omschrijving uit het persbericht trok ik op vrijdagavond 9 juni naar Theater Kikker te Utrecht waar tijdens het Impakt-festival een optreden zou plaatsvinden van het elektronische muziek-duo *FM3* met hun *Buddha Machine*.

Het duo, bestaande uit de Amerikaan Christiaan Virant, die sinds twintig jaar in China woont, en de Chinees Zhang Jian, bedacht een aantal jaar geleden dat ze eens iets anders wilde maken dan een cd of lp. Geïnspireerd door de apparaatjes die in boeddhistische tempels de soetra's afspelen, kozen zij negen van hun favoriete *ambient* muziekfragmenten en ontwierpen een soortgelijk apparaat. Het resultaat is een klein, langwerpig kastje (vergelijkbaar met de I-Pod), met een aansluiting voor een koptelefoontje, een speaker, een aan/uit- en volumeknop en een schakelaar waarmee van fragment naar fragment gewisseld kan worden. De negen fragmenten (die zijn vernoemd naar Chinese muziekinstrumenten) variëren in lengte van 2 tot 42 seconden en staan stuk voor stuk in een *loop*. Ieder kastje bevat dus dezelfde negen muziekjes die zichzelf herhalen. Al vanaf het begin zijn de apparaatjes ongekend populair bij een klein publiek van liefhebbers; zo kocht muzikant Brian Eno er meteen zes, en raakt iedere oplage steevast uitverkocht.

Echte boeddhisten

Ruim op tijd arriveer ik in Theater Kikker om een aantal *Buddha Machines* op de kop te tikken. Ik word geholpen door Christiaan Virant en vraag hem meteen maar of zij zelf ook boeddhisten zijn. 'Nee', is zijn antwoord. 'Maar de apparaatjes worden wel gemaakt door "echte" boeddhisten, geheel met kaal hoofd en oranje gewaad,' voegt hij er, bijna schuldbewust, aan toe.

Boeddhisten of niet, de muziek van FM3 staat erom bekend de toehoorders in een meditatieve staat van bewustzijn te brengen. Dit heeft alles te maken met de kalme, eenvoudige composities, die passen in een minimalistische traditie waartoe ook Philip Glass behoort.

Wanneer het publiek op het podium plaatsneemt rondom een klein door een enkele spot verlicht tafeltje met twee stoelen, verstomt het geroezemoes al snel. Op de tafel staan zes felgekleurde en één zwarte *Buddha Machine* klaar. Twee microfoons hangen evenwijdig aan elkaar boven een zwart kleedje. Dan nemen Virant en Jian, met de ondoorgrondelijke blik van pokerspelers in de ogen, hun posities in tegenover elkaar.

Het is muisstil. De *Buddha Battle* kan beginnen.

Virant denkt na, aarzelt, reikt naar een van de apparaatjes en kiest vervolgens toch een ander. Hij houdt het kastje bij zijn oor en zoekt tot hij het juiste fragment gevonden heeft. Dan zet hij het op tafel, onder een van de microfoons. Nu is Jian aan de beurt. Hij neemt een andere *Buddha Machine*, kiest een fragment en plaatst het op tafel. In twintig minuten tijd volgt een concert waarin de negen verschillende muziekjes door de wisselende opstelling van de apparaatjes (kastjes worden op kastjes gestapeld, naast elkaar, tegenover elkaar) steeds nieuwe verbindingen aangaan met elkaar. De sferische, *ambient* tonen vloeien in elkaar over of worden ineens overstemd door een nieuwe toon, die je even daarvoor in een andere compositie kon herkennen. En inderdaad, langzaamaan merk ik dat ook mijn interne geroezemoes afneemt. Totdat er alleen nog tonen zijn die zich eindeloos herhalen als een mantra.

Het spel eindigt doordat Virant en Jian één voor één de apparaatjes uitzetten en wegnemen. En dan is het publiek aan zet. 'Dit is een geluidsspel; hier bestaan geen winnaars of verliezers,' zegt Virant. Waarna twee willekeurige personen uit het publiek hun plek overnemen en opnieuw een uniek concert creëren.

De muzikanten zijn overbodig geworden. Er is alleen nog muziek.

Melissande Lips (1975) is moeder van een dochter, werkt als boekverkoper en schrijft in haar vrije tijd recensies en verhalen.

FOTO: JONATHAN LEIJONHUFVUD


事倍功半
‘Virant en Jian hebben
de ondoorgrondelijke
blik van pokerspelers
in de ogen’

THEMA >>>
BOEDDHISME
in de KUNSTEN

'Nieuw' gedicht van Sappho

Boeddhisme is van alle tijden. Ook van de tijd vóór de Boeddha, ondervindt Rob Janssen als hij een gedicht van Sappho leest.

Jullie beijveren je, kinderen, met de schone geschenken
van de Muzen
gekleed in gewaden met purperkleurige boezemplooi,
en met de liedlievende, luid klinkende lier. Maar mij
die vroeger een malse huid had, tastte de ouderdom aan
en wit werden mijn haren na zwart te zijn geweest.
Zwaar is mijn gemoed geworden en mijn knieën, die ooit
snel ten dans gingen gelijk jonge herten, dragen niet meer.
Daarover klaag ik telkenmale, maar wat kan ik doen?
Het is niet mogelijk als mens eeuwig jong te blijven.
Naar men verhaalt, werd de rozenarmige Dageraad
bevangen
door liefde voor Tithonos en droeg hem naar de rand van
de wereld,
toen hij nog jong was en mooi, maar ook hem haalde
de grijze ouderdom mettertijd in, al had hij een onsterfelijke
vrouw.

(vertaling: Jan de Breet en Rob Janssen)


Sappho (Gustav Seitz, 1964)

Rob Janssen

Dit gedicht, dat door een boeddhist geschreven had kunnen zijn, werd gecomponeerd door Sappho in de zesde eeuw vóór Christus, dus waarschijnlijk nog vóór de tijd van de Boeddha. Vorig jaar zomer maakte de Oxfordse classicus Martin West het gedicht wereldkundig in de *Times Literary Supplement*. Door een nieuw gevonden stukje papyrusrol te combineren met al eerder bekende stukjes, kon West het gedicht samenstellen. Hij hoefde nog maar enkele ontbrekende woorden toe te voegen.

Sappho leefde op het Griekse eiland Lesbos en was een van de eerste lyrische dichters van Europa en een van de zeer weinige vrouwelijke dichters uit de oudheid. Zij stond bekend om haar liefde voor jonge meisjes, die zij ook in haar gedichten tot uitdrukking bracht.
In het bovenstaande gedicht treurt zij over het ouder worden bij het zien van de jonge pupillen in haar school, die daar onderricht kregen in de musische kunsten, zoals zang, het bespelen van de lier en het beoefenen van de dichtkunst. Het komt haar voor alsof zij alleen oud wordt, omdat er steeds nieuwe lichtingen van leerlingen op dezelfde leeftijd aantreden en weer weggaan, waardoor zij eeuwig jong lijken.
Zij vergelijkt haar situatie met de in haar tijd bekende mythe over de beeldschone Tithonos, een zoon van de koning van Troje, op wie de Dageraad verliefd werd. De Dageraad droeg hem naar de rand van de wereld, de horizon, waar zij woonde. Zij had aan Zeus gevraagd hem onsterfelijk te maken, maar was vergeten ook te vragen hem eeuwig jong te laten zijn, zodat hij nu in een kamer opgesloten achter bronzen deuren eeuwig zit te verouderen in haar paleis.

Het vers heeft een dubbele bodem. Enerzijds verwijst het naar Sappho's erotische belangstelling voor haar eeuwig jonge meisjes. Anderzijds voelt zij zich weliswaar verouderen, maar beseft zij tegelijk dat ze onsterfelijk zal zijn door haar dichtkunst. Het tragische besef van de vergankelijkheid, maar tevens het voortleven van de daden (karma) vormen het centrale thema van dit prachtige, vóór-boeddhistische gedicht.

■ **Rob Janssen** wordt wel de nestor van het Nederlandse boeddhisme genoemd. Verderop in dit nummer staat een interview met hem.

Jeugdtheatergezelschap bewerkt Tibetaanse mythe

Wraak, vergelding en verlichting

Ben je verantwoordelijk voor de daden die je pleegt uit woede – ook al is die woede overgeërfd en bovenpersoonlijk? Die vraag stelt jeugdtheatergezelschap Het Waterhuis aan de orde in hun voorstelling *Milarepa*. Het stuk is gebaseerd op het mythische levensverhaal van de gelijknamige Tibetaanse leraar.

Paula Borsboom



FOTO'S: TOM CROES

Het is 5 mei, Bevrijdingsdag. In de stad hangen overal vlaggen. De straten zijn overvol en vanaf de terrassen klinkt harde muziek. In de schouwburg van Apeldoorn speelt Het Waterhuis voor de laatste keer het stuk *Milarepa*. Milarepa was een excentrieke yogi die bijna duizend jaar geleden leefde in Tibet. Hij geldt als één van de belangrijkste leraren van de Kagyupa-school van het Tibetaans boeddhisme en is bekend om de vele liederen en gedichten die hij heeft gemaakt.

Wie nu denkt dat de voorstelling er één is van serene poëzie, wierookgeuren en tinkelende bellen, heeft het mis. Bij binnenkomst dendert er over de toeschouwers een nog zwaardere basdreun dan buiten in het feestgedruis te horen was. En de volle straten zijn hier binnen ook te zien: op videoschermen worden beelden geprojecteerd van de relschoppende jongeren die niet zo lang geleden door de Parijse straten trokken, een spoor van vernielingen en branden achter zich latend.

Zwarte melk

De basis voor het toneelstuk is de gelijknamige novelle van Eric-Emmanuel Schmitt, *Milarepa* (Atlas, 2005). Het boek gaat over Simon, een Parijse man die elke nacht weer dezelfde droom heeft: 'In mijn droom stond ik met beide voeten op de grond, maar het leek net alsof ik heel hoog zweefde, hoger dan ik zelf was, boven een vrij tenger lichaam, zo broos als een vlindervleugel. Het was mijn lichaam en tegelijkertijd was het niet van mij. Door mijn aderen stroomde een nooit opdrogende haat die mij ertoe dreef langs wegen en paden te zoeken naar een man die ik met mijn stok wilde doden; de haat was hevig, een zwarte, borrelende melk die tenslotte overkookte en mij wakker maakte.'

Dan onthult een vrouw die Simon ontmoet in een rokerig café hem het geheim: 'Jij bent Swastika', zegt ze tegen hem. Swastika was de oom van Milarepa. Na de dood van zijn broer neemt Swastika diens huis over en stuurt Milarepa, zijn zus en zijn moeder de straat op. Milarepa wordt door zijn moeder aangezet wraak te nemen op de hebzuchtige oom. Hij gaat in de leer bij een tovenaar en weet met zijn magische krachten het leven van Swastika totaal te verwoesten. Daar krijgt hij later wroeging over en hij besluit in de leer te gaan bij de



boeddhistische Marpa. Die stelt hem voor vele beproevingen, maar uiteindelijk bereikt Milarepa de verlichting.
Dit verhaal van wraak, vergelding en verlichting heeft zich vastgezet in de twintigste-eeuwse Parijzenaar Simon. Hij voelt zich de reïncarnatie van Swastika en om te ontkomen aan de kringloop van wedergeboorte moet hij telkens weer het verhaal over Swastika en Milarepa vertellen. Meer en meer identificeert hij zich met de twee mannen.

Buitenwijk

In het toneelstuk van Het Waterhuis is Simon een zwarte jongen die opgroeit in één van de troosteloze buitenwijken van Parijs. Hij voelt zich gekleineerd, buitengesloten, hij is een *drop-out*. Meegesleept door de rellen die uitbreken in de Franse hoofdstad voelt hij de woede oplaaien die van binnen al zo lang smeult, en hij doodt een vrouw. In zijn gevangeniscel wordt hij bezocht door de geest van de vrouw. Ze wil weten waarom hij haar heeft vermoord. Simon weet het niet. Het was de woede, het vuur, de uitzichtloosheid. Het zijn de eeuwen van onderdrukking die hem tot zijn daad hebben aangezet. Het was de woede van zijn ouders en zijn familie, net als bij Milarepa.
In zijn cel doorstaat Simon de beproevingen die Milarepa ook doormaakte in zijn kluizenaarshut. Op het toneel draaien de twee spelers, Nasrdin Dchar en Maureen Tauwnaar, in de kleine ruimte van de gevangeniscel om elkaar heen. Afwisselend spelen ze de rollen van Simon, de vermoorde vrouw, Swastika, Milarepa en Marpa. Ze zuigen, dreigen, drijven elkaar tot wanhoop met telkens dezelfde vraag: waarom?

Uiteindelijk identificeert Simon zich in sterke mate met Milarepa. Toch blijft het maar de vraag of het boeddhistisch pad dat de Tibetaanse yogi koos ook de weg naar verlichting is die Simon zou moeten gaan – en met hem al die andere grootstedelijk randgroepjongeren. De toneelvoorstelling geeft geen antwoorden of oplossingen. Dat was ook niet de bedoeling van de makers. Het stuk is geschreven voor jongeren vanaf twaalf jaar en is bedoeld om hen aan het denken te zetten over wat er om hen heen gebeurt: waar komt het allemaal vandaan, de agressie, woede, het geweld? In de folder die bij het toneelstuk werd uitgegeven is het zo verwoord: 'Ouders leren hun kinderen lachen, huilen, woede en verdriet. Je erft de gevoelens van je ouders. Hun verdriet en woede worden jouw verdriet en woede. (...) Simon en Milarepa doden allebei uit woede. Alleen die woede is niet hun eigen woede. Het is de woede die generaties lang broeit. Woede die van ouder op kind wordt doorgegeven. Moeten Simon en Milarepa boeten voor de moord? Was het hun eigen schuld of die van de geschiedenis? Hadden ze ook een andere keus? Kon Milarepa nee zeggen tegen zijn moeder? En Simon, kon hij het vuur in de stad negeren? Wat denk jij?'

De gelaagdheid die in het boek en ook in het toneelstuk zit – het verhaal springt telkens over van Parijs naar Tibet en van Simon naar Swastika – maakt het niet gemakkelijk om het te begrijpen, zeker niet voor het jonge publiek waarvoor het stuk bedoeld is. De toneelspelers erkennen dit na afloop in de Apeldoornse schouwburg. 'En toch', zeggen ze, 'halen de jongeren voor wie we de voorstelling hebben gemaakt de boodschap er direct uit. Overal in de westerse wereld heersen wraak en geweld: hoe gaan wij daarmee om?' De acteurs vinden het fantastisch om het stuk op deze dag, Bevrijdingsdag, te spelen. Het gaat immers over alles wat onze vrijheid in gevaar kan brengen: racisme, geweld, overheersing!

■ **Paula Borsboom** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

'Ik probeer mijn gedichten zo goed te maken, dat ik ze aan Dogen, Su Dongpo of Ryokan zou kunnen voorleggen als zij nog hadden geleefd'



Schrijven is het gezamenlijk begrijpen van de wereld

Dichter Nachoem Wijnberg knoopt in zijn bundel *Eerst dit dan dat* het gesprek aan met zenpoëten als Dogen en Ryokan. *Vorm & Leegte* sprak met hem over poëzie als middel om tot inzicht in de werkelijkheid te komen.

Michel Dijkstra

In het verleden lieten sommige Nederlandse dichters en schrijvers zich inspireren door oosters gedachtegoed. Zo verwerkte Frederik van Eeden het boeddhisme in zijn theoretische geschriften. Louis Couperus publiceerde aan het eind van zijn leven een bundel Japanse verhalen met de titel *Het snoer der ontferming* en de excentrieke poëet J.A. dèr Mouw schreef onder het pseudoniem Adwaita gedichten met een hindoeïstische inslag.

Ook in de jongste literatuur tonen auteurs zich ontvankelijk voor het opnemen van oosterse elementen in hun werk. Dichter en romancier Nachoem M. Wijnberg (1961) is hiervan een opvallend voorbeeld. In zijn laatste dichtbundel *Eerst dit dan dat* voert hij een keur aan Chinese en Japanse dichters op, zoals Su Dongpo (1036-1111), zenmeester Ryokan (1758-1831) en de beroemde zenboeddhistische filosoof Dogen (1200-1253). Kenmerkend voor Wijnbergs stijl is het kernachtige gedicht:

Ryokan en de gedichten van Dogen

Buiten donker en regen.
Iets is niet meer hoe het was en de gedichten mogen lezen.
Moeilijk daarin iets te vinden dat verbeterd kan worden.
Iets nieuws te weten komen en dan terug naar de gedichten.

De dichters uit de Aziatische letterkunde waarop Wijnberg in zijn poëzie reageert, liggen hem na aan het hart. Wijnberg: 'In de Chinese traditie schrijft men gedichten om een relatie met de werkelijkheid te leggen. Het gaat niet om de allerindividueelste expressie van de allerpersoonlijkste emotie, zoals in de westerse romantiek het geval was. Daarom is het ook niet zo vreemd dat in de Chinese traditie het schrijven van een goed gedicht beschouwd werd als proeve van bekwaamheid voor het besturen van de staat.'

Zelf heeft Wijnberg bepaald geen ambities als staatsman. Maar de opvatting dat een gedicht een verband moet zoeken met de realiteit, deelt hij wel met de Chinese poëten. 'In één van de gedichten uit *Eerst dit dan dat* met de titel *Su Dongpo* schrijf ik dat een gedicht ergens over moet gaan, anders kun je niet zeggen of het klopt. Natuurlijk kun je poëzie niet testen zoals een wetenschappelijke hypothese, maar je kunt wel bij jezelf nagaan of het helpt om iets te begrijpen.'

Verlichtingsgedicht

Een belangrijk voorbeeld van poëzie als methode om inzicht in de realiteit te verkrijgen is volgens Wijnberg het verlichtingsgedicht. Een dergelijke tekst vormt de bewijsvoering van een meester, die met het gedicht wil laten zien dat hij echt een bevrijdende ervaring heeft gehad. Verder stelt het verlichtingsgedicht de lezer in staat om de omstandigheden waarbinnen de ervaring plaatsvond te begrijpen, deze naderbij te komen en uiteindelijk de ervaring te herhalen.

Wijnberg: 'Ik geloof sterk in het idee van taal als betekenisinstrument. Ook als je over verlichting schrijft, is het belangrijk dat de woorden helder zijn. Anders vinden ze de weg naar



FOTO: INE VAN DEN BROEK

betekenissen niet. Juist met mystiek moet je zo rationeel mogelijk omgaan. Door je mystieke ervaring tot een tekst te reduceren, dwing je jezelf om zo precies mogelijk vast te stellen wat je is overkomen. Vanzelfsprekend zit hier een grote spanning in, omdat de volheid van de ervaring per definitie onuitsprekelijk is.'

'De grootste mystici zijn voor mij degenen die rationeel over hun mystiek schreven. Voor mensen die er metafysische wartaal van maakten, heb ik minder respect. Iemand als de middeleeuwse Meister Eckhart kon door middel van zijn mystiek begrijpen hoe de wereld in elkaar zit. Hij is ook één van de allergrootste Duitse dichters. Grote mystici zijn vaak grote dichters. Dat zijn twee sterk overlappende beroepsgroepen.'

Behalve in de christelijke en boeddhistische traditie signaleert Wijnberg ook een rationele benaderingswijze van mystiek in het jodendom. De filosoof Maimonides (1135-1204) accepteerde bijvoorbeeld profetische extase en schreef een traktaat over hoe de gelovige hiermee om diende te gaan. Als je in een droom iets 'goddelijks' meemaakt, moet je je afvragen of het wel waar is. Maimonides stelde een aantal criteria voor een authentieke profetische droom op. Als je droom aan die criteria voldoet, moet je de Torah bestuderen en jouw visioen op een zeer nauwkeurige manier afleiden van hetgeen in de Wet staat. Slaag je daarin, dan is het nog steeds niet toegestaan die droom als een profetische boodschap te presenteren. Je moet hem tonen als iets dat je uit de Wet hebt afgeleid. Voor Wijnberg lijkt deze procedure op het schrijven van een gedicht naar aanleiding van een mystieke ervaring, waarbij deze getoetst wordt aan het instrument van de taal.

De goede leer

Een steeds terugkerend onderwerp in Wijnbergs bundel is opeenvolgende reeksen of volgorden. Eén van de titelgedichten [meerdere gedichten dragen dezelfde titel, red.] luidt:

Eerst dit dan dat

Allebei de schoenen uit?
Een schoen doe je uit als
een vrouw bij je op bezoek komt
en je niet met haar wil trouwen.

Eerst stilte, dan uitleg;
eerst duidelijk, dan verbazend;
eerst de rechterschoen, dan de linkerschoen,
dan de linkersok, dan de rechtersok.

Is er iemand die daarover geen gedicht zou willen schrijven?
Er is nog iets wat ik niet moet vergeten te doen, maar
ik hoef er nu niet aan te denken.

Wijnberg: 'Aanleiding tot het schrijven van *Eerst dit dan dat* was het idee van het gezamenlijk begrijpen van de wereld. Wat ik interessant vind aan de boeddhistische traditie is de reactie van dichters op elkaar. Een dichter, bijvoorbeeld Dogen, schrijft een gedicht en vervolgens schrijft Ryokan er ééntje naar aanleiding van het voorgaande. Je kunt hier een analogie trekken met het doorgeven van de goede leer, de dharma. Met mijn bundel wil ik me in het gesprek van de door mij bewonderde dichters mengen. Ik probeer mijn gedichten zo goed te maken, dat ik ze aan Dogen, Su Dongpo of Ryokan zou kunnen voorleggen als zij nog hadden geleefd. En dat zij weer op mijn gedichten konden reageren.'

'Ik ben het klassieke Chinees en Japans niet machtig, maar heb wel het idee dat ik de manier van dichten van de door mij bewonderde poëten begrijp. Als ik die spreektrant niet in vertalingen terugzie, vind ik ze slecht. Maar het is niet uitgesloten dat ik door vertalingen die ik goed vind een totaal vertekend beeld van oosterse poëzie heb gekregen.'

Voor Wijnberg is bij het dichten de inhoud belangrijker dan de vorm. Hij definieert vorm als 'datgene wat werkt'. De inhoud moet de vorm dicteren en nooit andersom. Verder is een gedicht een soort onderzoeksinstrument van taal. Een dichter moet volgens Wijnberg niet in een privé-taal schrijven, anders kan hij niets met zijn lezers delen. Om zoveel mogelijk van zijn poëtische taal begrijpelijk te maken, vermijdt hij autobiografische elementen. De lezer kan proberen een gedicht te begrijpen door er verschillende verklaringen op los te laten, zodat er een patroon ontstaat. Zo lijkt een gedicht op een natuurkundige formule die je op allemaal dingen kunt toepassen.

Wijnberg ziet zijn laatste bundel als de logische voortzetting van zijn werk: 'In mijn eerste bundels gebruikte ik veel eigennamen, in latere minder en nu weer wel. *Eerst dit dan dat* vormt de rekenschap van mijn verhouding tot een bepaalde poëtische traditie. Dankzij het feit dat iemand uit de traditie iets heeft gezegd, kun jij iets terugzeggen. Poëzie is altijd voortbouwen. Over welke betekenislijnen er precies in mijn laatste bundel zitten, spreek ik liever niet. Je moet het openlaten.'

Openheid

Om hun perceptie van de werkelijkheid te verscherpen, beoefenden Dogen en Ryokan *zazen* ofwel zitmeditatie. Wijnberg mediteert zelf niet, maar stelt dat het schrijven van gedichten een concentratie vergt die vergelijkbaar is met meditatie. Voordat hij met dichten begint, probeert hij zijn geest te focussen. De dichter is van mening dat je door het aandachtig lezen van poëzie een soort openheid kunt creëren: 'De woorden openen zich tegenover elkaar en je ziet een diepere betekenis dan wanneer je alleen even snel naar een gedicht kijkt.'

Het volgende gedicht is één van Wijnberg's pogingen om het gesprek met oosterse dichters aan te gaan:

Rivier, berg

Na een nacht bij een rivier en een berg schrijft Su Dongpo:

Het water als een uitgestoken tong.
De berg als een lichaam van wie weggegaan is.
Meer uitleg gekregen dan ik kan onthouden.

Wat ik zie en hoe ik mij voel hebben niets met elkaar te maken.
Het een is niet als het ander, is er niet mee in tegenspraak.
De rivier is te luid, maar niet voor hoe ik mij voel.
Ik ga liggen waar de rivier voorbijraast.

Dogen schrijft dat Su Dongpo dit schrijft
als hij het geluid hoort van de rivier in het donker
en hij zich herinnert wat iemand tegen hem gezegd heeft,
omdat het nodig is dat iemand doorgeeft.

Naast dichter is Wijnberg hoogleraar *Cultural Entrepreneurship and Management* aan de Universiteit van Amsterdam. Hij ziet economie en poëzie deels als gescheiden werelden en deels ook niet. Economie en poëzie onderzoeken beide de werkelijkheid, ze richten zich alleen op verschillende deelgebieden. Poëzie en wetenschap kunnen elkaar wederzijds doordringen zoals in het 'natuurkundige' gedicht *De Rerum Natura* van de Romein Lucretius (94 – 49 voor Chr.).
'Economie is geschikt om bijvoorbeeld handel tussen landen of de werking van een bedrijf te onderzoeken. Poëzie is bij uitstek geschikt om de relaties tussen mensen onderling en tussen mens en wereld te onderzoeken, omdat het de meest indringende vorm is om menselijke taal te gebruiken.' Een grappige ontwikkeling in de economische wereld is volgens Wijnberg het verschijnen van amateuristische poëziestalletjes op managementcongressen: 'De uitdrukkingsvorm 'gedicht' wordt door managers niet echt serieus genomen, maar ook niet helemaal terzijde geschoven. De poëzie die op economische congressen ten gehore wordt gebracht, is van een tenenkrommend niveau. Toch is het misschien een eerste stap.'

Vergaderingen

Ook in zijn romans verwerkt Wijnberg oosterse invloeden. Zijn negen jaar geleden verschenen roman *Landschapsseks* gaat in op Chinese schilderkunst en het vorig jaar gepubliceerde boek *De opvolging* wordt gebruik gemaakt van de Japanse *renga*-vorm. Bij deze manier van dichten schrijft men in een groep deelgedichten volgens strenge regels. Het bekende gedichttype haiku was bijvoorbeeld het openingsfragment van een bepaalde *renga*-vorm Eén dichter schrijft een fragment en de ander moet daarop reageren; de derde schakel in de reeks reageert weer op de voorgaande maar zonder van de drie fragmenten een eenheid te mogen maken. In de vele vergaderingen die het grootste gedeelte van *De opvolging* beslaan, worden ook dergelijke opvolggedichten geschreven.
In oktober verschijnt bij uitgeverij Contact een nieuwe, lijvige dichtbundel van Wijnbergs hand met de titel *Liedjes*. *Eerst dit dan dat* bevat ook al enkele gedichten die 'Liedje' heten. Wijnberg: 'Elk gedicht krijgt de best mogelijke titel die ik kan bedenken. Ik vind het geen probleem -of hoogstens voor letterkundigen- dat verschillende gedichten dezelfde titel hebben. In *Liedjes* zijn er veel gedichten met de titel 'Liedje''.
'Het "liedjesschrijven" betekent voor mij dat ik gebruik durf te maken van regelmatige vormen, ritme en misschien zelfs melodie. Vroeger durfde ik dat minder, uit angst dat die vormen mij zouden belemmeren in het concentreren op de betekenis van woorden. Tegenwoordig heb ik volgens mij voldoende controle om "mooie" vormen te hanteren. Verder vergemakkelijken gedichten in de liedjesvorm het gebruik van grote woorden zoals "liefde" en "dood"'.
'De liedjesvorm is een stijlmiddel dat ik op dit moment in mijn poëzie exploreer. Zij is niet beter dan andere stijlen. Een timmerman kan op verschillende manieren hout bewerken. Welke de beste is hangt af van wat hij wil maken, van de beheersing van het gereedschap en van de verhouding tussen die twee.'

■ **Michel Dijkstra** is redacteur van *Vorm & Leegte*

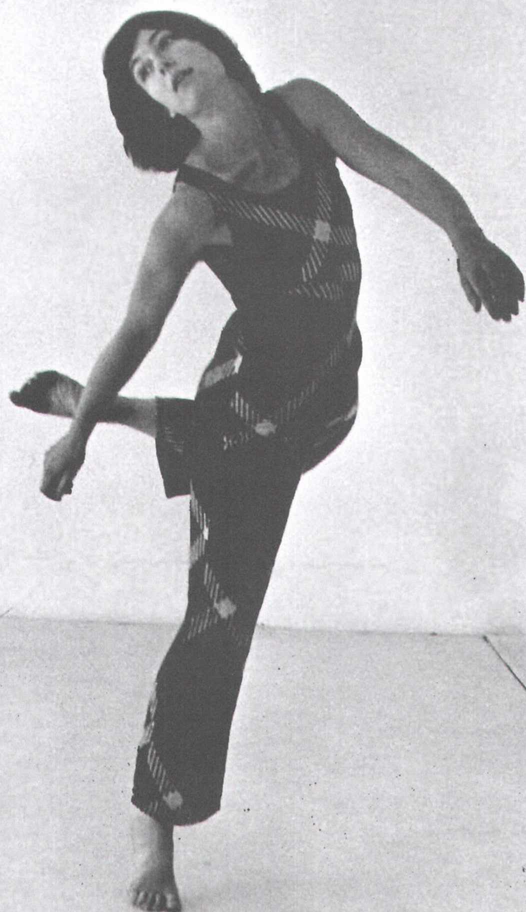
Feiten over Nachoem M. Wijnberg

1961 geboren te Amsterdam, waar hij aan de UvA Nederlands recht en Economie studeerde.
2001-2005 Hoogleraar *Industrial Economics and Organisation* aan de Rijksuniversiteit Groningen.
2005 Hoogleraar *Cultural Entrepreneurship and Management* aan de UvA.

Poëzie
De Simulatie van de Schepping (Holland, 1989)
De Voorstelling in de Nachtclub (Holland, 1990)
De Expeditie naar Cathay (De Bezige Bij, 1991)
Langzaam en Zacht (De Bezige Bij, 1993)
Is het dan goed (De Bezige Bij, 1994)
Geschenken (De Bezige Bij, 1996) Herman Gorterprijs 1997
Alvast (De Bezige Bij, 1998)
Vogels (Contact, 2001) Paul Snoek Prijs 1994
Uit 7 (Contact, 2003)
Eerst dit dan dat (Contact, 2004) Jan Campertprijs 2005

Romans
Landschapsseks (De Bezige Bij, 1997)
De Joden (De Bezige Bij, 1999)
Politiek en Liefde (Contact, 2002)
De opvolging (Contact, 2005)

Dans als een beginner



Creëer een open, ruimtelijke aanwezigheid, wees betrokken bij wat je doet, en probeer via je lichaam uit te drukken wie je bent. Dan ben je waarlijk aan het dansen, stelt Irini Rockwell.

Irini Rockwell

In het boeddhisme speelt het woord *maitri*, dat in het Sanskriet liefdevolle vriendelijkheid betekent, een belangrijke rol. Maitri, of het bekendere Pali woord metta, is ook essentieel bij creativiteit en expressie. Wanneer we onszelf onvoorwaardelijk accepteren en een goed gevoel over onszelf hebben, zijn we minder neurotisch en in staat om vrij baan te geven aan onze creatieve expressie, zuiverder en schitterender. Gedurende een bepaalde periode in mijn leven heb ik alleen gedanst in de vriendelijke, bekende omgeving van de Naropa Universiteit. Toen ik werd uitgenodigd in andere settings, voelde ik de concurrentie en beoordeling in de lucht hangen. Door deze energie op te nemen in mijn uitvoering ging ik ook mezelf beoordelen. Onder deze omstandigheden had ik lang niet zo veel plezier in mijn uitvoeringen en bracht ik er ook minder van terecht!

Een dans die geïnspireerd is door het boeddhisme hoeft niet per se een dans te zijn die boeddhistische symbolen of ideeën verbeeldt. Voor mij is het veel meer een dans die voortkomt uit een bepaalde geestelijke toestand. Die geestelijke toestand wordt gecultiveerd door de beoefening van zitmeditatie. Door deze meditatie ontstaat een houding van openheid, nieuwsgierigheid en helderheid en deze houding wordt de bron van expressie.

Openheid ten opzichte van ons bestaan betekent dat we niet alleen vrij en dynamisch betrokken zijn bij onze innerlijke wereld van gedachten, emoties en verbeelding, maar ook bij de energie van de wereld om ons heen. We ervaren de werkelijkheid direct en spontaan, zijn meer aanwezig in ons bestaan en meer authentiek in onze handelingen. Deze ervaring wordt wel *beginners mind* of *mind of readiness* genoemd. Een bekende uitspraak van Shunryu Suzuki Roshi hierover luidt: 'In de geest van een beginner zijn vele mogelijkheden, in de geest van een deskundige slechts enkele.'

Meditatie, voorafgaand aan het dansen, geeft de mogelijkheid om de beginnersgeest te cultiveren en deze geesteshouding mee te nemen in het creatieve proces van het bewegen. Omdat de activiteit van het zitten eenvoudig is, verhoogt het ons bewustzijn. Wanneer de beoefenaar de adem volgt, raakt het lichaam verstild en concentreert de geest zich. Deze training van lichaam, adem en geest zet zich voort in de beweging. Het accent ligt daarbij op bewustzijn. Bewustzijn op zijn beurt veroorzaakt authentieke actie. Dat lijkt het doel te zijn, als je al van een doel kunt spreken.

Spontaan

Mijn eigen dansen draait vooral om improvisatie, waarbij lichaam en geest spontaan samenkomen in dans en choreografie. Wanneer dit gebeurt bij een repetitie, wordt het de

basis voor mijn expressie tijdens optredens. Zowel in improvisatie als in choreografie heb ik de principes van hemel, aarde en mens als ondersteuning ervaren. Op deze principes zijn de meeste traditionele kunstvormen in het Oosten gebaseerd. De principes worden als volgt in de praktijk gebracht. Eerst is er het openstellen voor het moment zodat inspiratie kan opwellen. Dan wordt het eerste idee uitgewerkt en verfraaid. Tenslotte wordt daar een persoonlijke noot aan toegevoegd. In mijn dans breng ik deze principes tot uiting door deze drie aspecten bij elkaar te brengen. Ik creëer een open, ruimtelijke aanwezigheid; ik ben totaal betrokken bij wat zich in het moment voordoet (bij improvisatie) of in een vaste beweging (bij choreografie); en ik probeer om volledig tot uitdrukking te brengen wie ik ben. Het gebruik van deze drie aspecten drukt een houding van aandacht in handeling uit. Het vraagt toewijding aan het moment, waarna de volgende beweging vanzelf helder wordt. De drie aspecten kunnen zowel tegelijkertijd als na elkaar aan bod komen.

‘Dans vraagt toewijding aan het moment, waarna de volgende beweging vanzelf helder wordt’

Een open geest bevat alle mogelijkheden zonder enig referentiepunt, zoals in een open ruimte inspiratie spontaan ontstaat zonder strategie. Wat zich voordoet hangt af van wie we zijn, waar we zijn, wat onze energie is, en wat we proberen te creëren. Wanneer we bijvoorbeeld vanuit onze inspiratie een karakter-in-beweging willen scheppen, kan het zijn dat we zijn of haar energie voor het eerst helder ‘zien’. De manier waarop ideeën ontstaan wanneer we in een open toestand verkeren, is te vergelijken met een brainstorm. Een woord of een beeld komt uit het niets tot ons.

Energiestijl

Als je iets creatiefs wilt gaan doen, kun je volledig opgaan in de open ruimte van eindeloze mogelijkheden en erop vertrouwen dat die ruimte je zal inspireren. Soms hebben we echter de neiging om voortijdig in een creatieve vorm op te gaan, door de kwast op het doek of de pen op het papier te zetten nog voordat we zijn gaan zitten. Dat is een nogal saaie en beperkte manier om creatief aan het werk te gaan – in de verste verte niet zo sprankelend en rijk als het afstemmen op de creatieve mogelijkheden in een ruimtelijke toestand van de geest. Maar het kan ook gebeuren dat mensen zwelgen in de ruimte zonder in staat te zijn hun ideeën te aarden. Ze hebben tientallen ideeën, maar brengen er niet één in praktijk.

Verwijlend in onze ruime geest, voelen we ons op een gegeven moment vervreemd, ongeaard en ongemakkelijk. Soms helpt het dan om een tijdje gewoon niets te doen. In andere gevallen zijn het juist bewegingen die ons helpen te aarden – om het even welke beweging. Vervolgens aarden we onze inspiratie door deze uit te werken, te ontwikkelen en te verfraaien. Terwijl we werken, rijpt onze visie volledig uit. Met de juiste materialen en vaardigheden geven we het geheel vaste vorm. We brengen de essentie tot bloei. Zo kunnen we een personage invullen door te onderzoeken hoe het zich kleedt, zich beweegt en in welke omgeving het leeft, om zo de unieke ‘energiestijl’ van dat personage naar boven te halen.
Een ander aspect van het creatieve proces draait om afstemming op onze persoonlijke energie. Onze eigen unieke expressie geeft scherpe helderheid en vorm aan onze verbeelding. Het karakter dat we creëren, zegt even veel over ons als over het karakter dat we neerzetten. Met hetzelfde thema zullen verschillende mensen een verschillend resultaat boeken. Toen enkele choreografen werd gevraagd om met het thema Adam en Eva te werken, was elke dans uniek in stijl, kostuum en decor.

Door de jaren heen heb ik vertrouwen gekregen in bovengenoemde drie aspecten van het werken met creativiteit en dans. Ze verbinden mijn gevoel van zijn met wat ik doe. Door met deze benadering te werken, heb ik langzaamaan geleerd een onderscheid te maken tussen wat zich spontaan aandient vanuit de ruimte en wat afkomstig is van gewoontepatronen en rationele gedachten. Ik krijg er steeds meer vertrouwen in mij open te stellen voor de ruimtelijkheid. Gepaste, directe en niet-zelfbewuste handelingen komen voort uit dat vertrouwen, of ik nu een danschoreografie maak, een etentje plan of een artikel schrijf. Het is me opgevallen dat wanneer ik eenzelfde gevoel van ruimtelijkheid in mijn leven laat doordringen, het in elke activiteit doorklinkt en op die manier visie en gemak brengt in alles wat ik doe. Door deze benadering wordt creativiteit een natuurlijk onderdeel van mijn leven. Of, zoals ze op Bali zeggen: ‘Wij maken geen kunst, we proberen alles zo goed mogelijk te doen.’



■ Voormalig danseres **Irini Rockwell** was directeur dans en danstherapie aan de (boeddhistische) Naropa Universiteit van Boulder en leidde een eigen dansgroep. Daarnaast is ze leraar in de internationale Shambala Gemeenschap, die werd opgericht door Chögyam Trungpa. Op dit moment is Irini Rockwell directeur van het Five Wisdoms Institute en reist de wereld rond met haar programma Wisdom@Work. Ze publiceerde *Vijf wijsheden, een boeddhistisch inzicht in mensen, emoties en relaties*, Kunchab Publicaties, 2003.

Rockwell schreef deze tekst in het Engels. Sydney Leijenhorst vertaalde hem, met medewerking van Monique Volkers en Tom Stobbelaar.

dha a

Werken aan de weg

Om de Middenweg te leren bewandelen, is vertrouwen nodig. En een zekere discipline. We zullen accuraat en op een methodische manier aan het achtvoudige pad moeten werken, stelt de inmiddels overleden vipassana-lerares Kheminda Merkus.

Kheminda Merkus

Eens verbleef de Boeddha in het paleis van Migara's moeder, in het Oostelijke Klooster. Daar kreeg hij bezoek van de brahmaan Gaaka Moggallana, een boekhouder. Met een blik op het zeven verdiepingen hoge gebouw stelde de brahmaan vast dat een dergelijk bouwwerk duidelijk niet in een dag was opgetrokken. Ook brahmanen onderrichten via een geleidelijke training in bijvoorbeeld boekhouden en boogschieten. Eerst leert de aspirant-boekhouder eenvoudige berekeningen maken, waarna de moeilijkheidsgraad geleidelijk wordt opgevoerd. Hij vroeg of de Boeddha ook een geleidelijke training onderwees in zijn leer en levenswijze.

De Boeddha antwoordde dat ook hij zijn leerlingen een geleidelijke weg wees, te beginnen met de beoefening van een juiste moraliteit, gevolgd door het bewaken van de zintuigdeuren, waarna iemand zich zou moeten oefenen in matigheid in eten en niet alleen te eten om het lekkere ervan of om er mooi van te worden, maar als middel om in leven te kunnen blijven. Vervolgens leerde hij hen dag en nacht waakzaamheid te beoefenen en de geest te zuiveren van belemmerende eigenschappen door directe waarneming en helder begrip (onder andere door het observeren van de vier lichaamshoudingen). Daarna gaf hij aanwijzingen hoe iemand in de stilte van de afzondering meditatie kon beoefenen en de hindernissen in zichzelf kon overwinnen. Als iemand daartoe in staat was, kon hij zich verder oefenen in diepere vormen van concentratie.

Gaaka Moggallana vroeg daarop of al degenen die op deze manier waren onderwezen nirwana bereikten.

De Boeddha antwoordde: 'Sommigen wel, anderen niet.'

'Maar hoe komt dat dan?' informeerde Gaaka Moggallana.

'Wel, brahmaan,' antwoordde de Boedha hem, 'weet u de weg naar Rajagaha?'

'Jazeker, die ken ik heel goed.'

'Wat denkt u, stel dat een man naar u toe komt en u de weg vraagt naar Rajagaha en u zou hem precies uitleggen hoe hij daar kan komen en waar hij op moet letten om de juiste weg aan te houden. Als hij die aanwijzingen volgt komt hij in de mooie stad Rajagaha met haar fraaie parken, bossen en vijvers. Maar in weerwil van uw nauwkeurige aanwijzingen kan hij toch de verkeerde weg nemen en niet in Rajagaha aankomen. Nu komt een andere man met dezelfde vraag bij u en u legt ook hem precies uit hoe hij moet reizen en waar hij op moet letten. Deze man volgt uw instructies heel nauwgezet en komt inderdaad in Rajagaha aan.

Nu, brahmaan, terwijl Rajagaha bestaat, er een weg is die daarheen gaat en u de juiste aanwijzingen gaf, wat is nu de oorzaak dat de eerste man, ondanks uw gedetailleerde aanwijzingen de verkeerde weg nam en niet in Rajagaha aankwam en de tweede wel?'

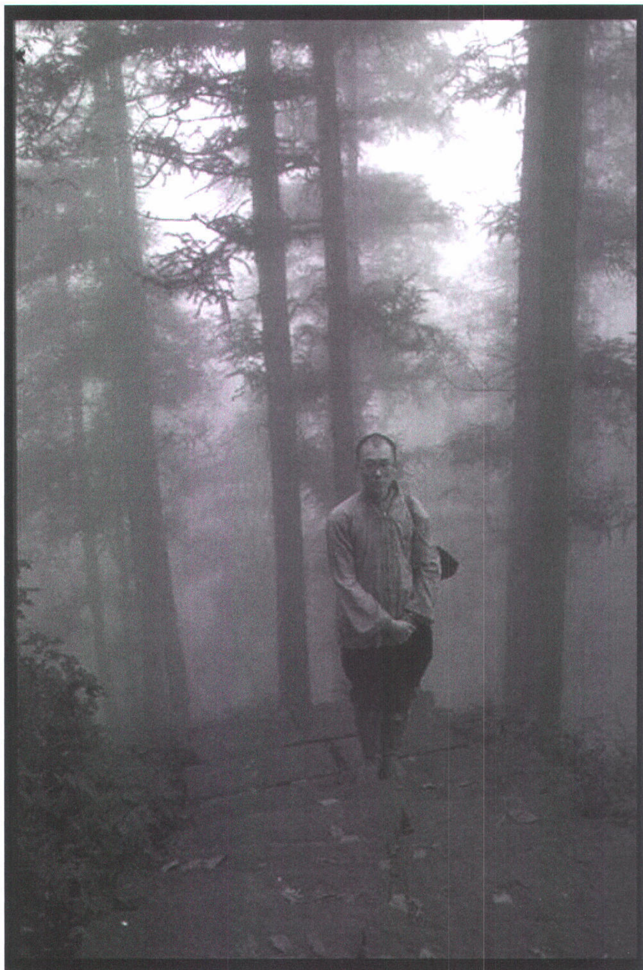
'Wat kan ik meer doen dan hen de weg wijzen, Gotama? Meer kan ik toch niet doen?'

'Precies zo, brahmaan, bestaat nirwana en er is een weg die daarheen leidt. En toch zullen sommigen van degenen die aanwijzingen krijgen, aan wie ik advies geef, het doel, nirwana, bereiken en anderen zullen dat doel niet bereiken. Wat kan ik daaraan doen? Zo ben ik ook iemand die alleen maar de weg wijst.'

Eerlijk

Het eerste dat iemand nodig heeft wanneer hij de weg vraagt, is vertrouwen in degene die hem de weg wijst. Alleen met dat vertrouwen zal hij ook precies de aanwijzingen die hij krijgt opvolgen en merken dat hij inderdaad het doel van zijn reis bereikt. Vertrouwen (saddha) betekent hier geen blindelings volgen of louter op gezag van anderen dingen aanvaarden, maar steeds kritisch toetsen of wat is gezegd ook inderdaad

FOTO: BOEDDHANET



klopt met de feiten. Dat is niet gemakkelijk, omdat met toetsen bedoeld wordt dat iemand in zichzelf, onpartijdig, los van allerlei meningen of opinies, observeert wat zich werkelijk voordoet. Daarbij is de al eerder genoemde transparante eerlijkheid een onontbeerlijke factor. Vertrouwen en een eerlijk observeren van iemands eigen functioneren betekent niet alleen een eerste aanzet tot het ontluiken van inzicht, maar deze eigenschappen vormen ook een gefundeerde motivatie om te werken aan de weg: het pad dat leidt naar het ophouden van conflict (dukkha), de vierde nobele waarheid.
Wanneer deze weg inderdaad leidt naar de beëindiging van conflict, betekent dat dat hij ook echt voorziet in een procedure die elk moment, in alle onderdelen ervan, verifieerbaar is. Dat klinkt als een belofte, maar is tegelijkertijd een uitdaging. Want in de praktijk lijkt de gedachte aan vrijheid van de geest maar al te vaak in tegenspraak met de discipline die we voor onszelf moeten opbrengen om ook te doen wat gedaan moet worden: die weg blijven volgen en ons niet steeds op allerlei afleidende zijpaden begeven. Er zullen ongetwijfeld momenten zijn waarop we ons afvragen of alle inspanningen die het werken aan de weg met zich meebrengt misschien niet eerder conflict veroorzaken dan dat ze problemen oplossen. Maar er zullen ook ogenblikken zijn waarop we ineens iets dat ons dwars zit kunnen loslaten en daarin een stukje vrijheid ervaren.

Elan

Het is enigszins te vergelijken met iemand die een reis onderneemt om een onbekend gebied in kaart brengen. Hij moet zich terdege op zo'n reis voorbereiden en erop bedacht zijn dat er onverwachte hindernissen op zijn weg kunnen komen. Het welslagen van een dergelijke onderneming staat of valt met het enthousiasme en doorzettingsvermogen van de reiziger, ondanks de moeilijkheden die hij ongetwijfeld zal tegenkomen. Als hij bij elk obstakel de moed laat zakken en steeds weer overweegt de hele onderneming maar op te geven, ondermijnt dat niet alleen zijn moreel, maar ook het elan om zich open te blijven stellen voor nieuwe en fascinerende ontdekkingen waar hij tijdens zijn onderzoekingstocht op stuit. Naarmate hij vordert, krijgt hij een steeds beter beeld van het gebied waarin hij zich bevindt. (..) Het is nodig om op een objectieve manier steeds na te gaan hoe de stand van zaken op dat moment is, en of de uitgestippelde route wel precies wordt aangehouden.

> 'De toekomst is in feite alleen dat ene moment na het nu'

Op dezelfde manier is het nodig accuraat en op een methodische manier aan het achtvoudige pad te werken en te verifiëren of we nog de juiste lijn volgen. De Boeddha hield zich niet bezig met het geven van vage vooruitzichten of hypothetische bespiegelingen. Hij was heel duidelijk wat betreft de richting van die ene weg en waar die heen leidt: innerlijke zuivering van wezens, het wegebben van treurnis, verstilling van verdriet, het ophouden van pijn en leed en de kennis dat men zich op de juiste weg bevindt die leidt tot nirwana. Daarom situeerde hij die weg niet buiten de persoon zelf, maar verbond die met iemands eigen functioneren. En dat is iets dat elk moment geobserveerd kan worden, wat we ook denken, zeggen of doen. We hoeven die weg dus niet ergens buiten onszelf te zoeken. Hij ligt met al zijn mogelijkheden in onszelf en kan ieder moment worden verkend en ontwikkeld.

Verwelken

Door een open en eerlijke houding en de energie waarmee we aan die weg werken, zullen we geleidelijk meer zicht krijgen op de notoire rol van onwetendheid. Elke keer dat we scherp in onszelf observeren wat de werkelijke aard is van ons fysieke en mentale functioneren, zal duidelijk worden dat we allerlei dingen die we tot dusver als vaststaand hadden aangenomen, steeds op een vertekende manier geïnterpreteerd hebben. We maken ons geluk bijvoorbeeld zo afhankelijk van zintuiglijke



genietingen, terwijl we keer op keer niet alleen de onbetrouwbaarheid, maar ook het kortstondige karakter ervan ondervinden. Maar in onze emotionele reacties laten we ons er wel door leiden. Naar aanleiding van die emotionele reacties beoordelen we vervolgens de wereld, de mensen en de dingen om ons heen. Een bloem kan ons alleen bekoren in de korte periode dat zij bloeit. Zodra de eerste tekenen van verwelking zich aandienen is zij niet langer mooi. Bloei en verwelking zijn echter allebei onderdeel van het hele groeiproces.
Hetzelfde geldt voor onze overmatige accentuering van jeugd en vitaliteit, waarbij ouder worden als minder mooi en prettig buiten beeld wordt geschoven. Het hele modieuze beeld van jong en energiek zijn, beperkt zich alleen maar tot het verwachtingsvolle imago van 'jonge mensen die de toekomst nog voor zich hebben'. (..) Het krijgt allemaal een heel andere invalshoek, als we beseffen dat toekomst begint op het moment dat opkomt na het moment nu. De toekomst is in feite alleen dat ene moment na het nu. We breiden dit uit naar al die andere momenten die daar eventueel op volgen, maar waarover we geen enkele zekerheid hebben. We leven alleen in het hier en nu. (..)

Logica

Wat in het nu plaatsvindt is geconditioneerd door het voorgaande moment en dat conditioneert het volgende. Het vertekende beeld van de werkelijkheid door onwetendheid veronderstelt een opeenvolgingen van gebeurtenissen in een logische samenhang. Maar die logica blijkt niet altijd te zijn zoals wij haar inschatten. We reageren dan ook geschrokken en emotioneel wanneer de dingen waarmee we ons identificeren als 'mijn situatie' opeens niet de duurzaamheid blijken te hebben die wij eraan hadden toegekend.
Identificatie met onze situatie zorgt er ook voor dat we niet zo vlug van een dergelijke emotionele reactie af kunnen komen. Daardoor kunnen niet verwerkte gevoelens die we door bepaalde gebeurtenissen in ons leven hebben ondervonden, nog lange tijd opnieuw worden beleefd. Maar dat is altijd in een nieuw moment, een geconditioneerd opkomen van een emotioneel gekleurde herinnering. Onwetendheid of begoocheling verhindert ons de werkelijke aard ervan te zien en is er ook de oorzaak van dat wij ons met de dingen die wij ondervinden identificeren. We zeggen: 'Dit is mij overkomen, daarmee ben ik verbonden.'



Kheminda Merkus

Er is juist inzicht nodig om een duidelijker beeld te krijgen van de werking van onwetendheid in de lijnen die ons denken uitzet en de relatie van onwetendheid tot conflict (dukkha). De term inzicht wordt hier niet gebruikt in de betekenis van het hebben van een mening of opinie, ook al is die nog zo gefundeerd. Hier wordt verwezen naar wijsheid die ontstaat uit de directe meditatieve ervaring. Dat type wijsheid verschilt volkomen van iedere vorm van theoretische kennis. Dit laatste heeft voor mentale ontwikkeling slechts een beperkt nut als eerste aanzet.
Een geleidelijk toenemende wijsheid vindt haar basis in de directe ervaring van de wezenlijke aard van fysieke en mentale verschijnselen. Dan kunnen dingen waaraan wij ons lange tijd hebben vastgehouden, losgelaten worden. Dit door wijsheid verkregen inzicht zorgt voor een evenwichtige mentale verwerking van allerlei ervaringen in ons leven. Het voorkomt dat iemand vervalt tot een van beide eerder besproken extremen, een overmatige hang naar zintuiglijkheid of rigide zelfverwerping. Beide zijn gebaseerd op een sterke identificatie.
De weg waaraan wordt gewerkt wordt daarom de middenweg genoemd. Die benaming verwijst niet naar een compromis, maar naar het scherpe onderscheid tussen wat de juiste weg is wat niet. 'Juist' betekent dat elk van de factoren van de weg in samenhang met de andere leidt tot het doel: de bevrijding van innerlijk conflict. Dat onderscheid begint met het kunnen zien wat heilzaam is en wat niet, ontdaan van alle franje van heersende trends, leefstijl of bepaalde culturele of traditionele opvattingen. (..)

Nobel

Onze dagelijkse activiteiten zijn daarom in het licht van mentale ontwikkeling tot inzicht (vipassana), geen marginaal gebied, maar een essentieel fundament. Zij vormen de basis voor het ontstaan van concentratie. Wanneer concentratie ontwikkeld is, kan wijsheid of inzicht in de intrinsieke aard van fysieke en mentale verschijnselen ontstaan. Met het bereiken van deze inzichtkennis wordt de weg waaraan we werken, het achtvoudige pad, een nobel pad en zijn we definitief op de goede weg. Daarmee is onherroepelijk een grens tussen de werelden van gebondenheid en vrijheid gepasseerd.

> 'Theoretische kennis heeft voor onze mentale ontwikkeling slechts nut als eerste aanzet'

De opsomming van het achtvoudige pad begint, zoals we hebben gezien, met juist inzicht. Het pad wordt echter ook vaak beschreven als 'de drie groepen': moraliteit, concentratie en wijsheid. Daarbij wordt moraliteit altijd als eerste genoemd, maar in wezen maakt het geen verschil. Het besef dat het goed is om met mentale ontwikkeling te beginnen en de noodzaak te voelen om aan zichzelf te werken, is juist inzicht in een ontluikend stadium. Aan de basis daarvan ligt een begin van juist denken. Juist denken houdt tevens in dat iemand een sterke behoefte voelt om zijn dagelijkse activiteiten af te stemmen op een juiste moraliteit, in juiste spraak, juist handelen en het op een juiste wijze voorzien in zijn levensonderhoud. Voor elke verdere meditatieve ontplooiing vormt zo'n afstemming een noodzakelijke basis, zoals we misschien door de hiervoor gegeven oefeningen hebben kunnen ervaren. Het betekent een zorgvuldiger omgaan met al die zintuiglijke indrukken die de hele dag op ons afkomen en daarin te onderzoeken of ze leiden tot heilzaam of onheilzaam handelen. Daar is juiste inspanning voor nodig.

▪ **Kheminda Merkus** bracht haar jeugd door in Nederlands-Indië, deels in een concentratiekamp. In Nederland maakte ze kennis met het boeddhisme. In 1987 besloot zij naar Sri Lanka te gaan en daar een meditatief leven te leiden in een klooster. Zij werd, als opvolgster van de bekende Duitse meditatielerares Ayya Khema, hoofd van het meditatie-centrum Parappaduwa Nun's Island en gaf ook in Maleisië en Australië vele jaren dharma-onderricht. Terug in Nederland hield zij zich bezig met lesgeven, schrijven en vertalen. Veel van haar ervaringen zijn in haar eerste boek *De tuinen van wijsheid* (Asoka, 1998) verwerkt. *Een handvol bladeren* (Asoka, 1999) is het laatste wat zij nog voor haar dood voor publicatie gereedmaakte. De bovenstaande tekst stamt uit dit boek en is licht bewerkt.

Deze zomer verschijnt bij Asoka Merkus' vertaling van *Compendium van de leer*, een klassieke tekst die monniken uit Birma en Thailand nog steeds uit hun hoofd leren (€ 49,50)



Ontspannen

Dingeman Boot

Wat voelt het heerlijk om echt ontspannen te zijn en wat voelt het prettig om met ontspannen mensen om te gaan! Je hebt het gevoel dat deze mensen zichzelf zijn.
Het maakt een groot verschil of je af en toe eens wat gespannen bent – en wie is dat niet – of dat je min of meer altijd gespannen bent. Er zijn nogal wat mensen die zich er niet eens van bewust zijn dat ze permanent gespannen zijn; in onze prestatiemaatschappij is het een deel van hun leven geworden.

Leven met spanningen is niet prettig. Het geeft een bepaalde druk en een gevoel van onvrijheid en het zijn energievreters. Je gaat pas iets aan die gespannenheid doen als je beseft dat een ontspannen leven ook mogelijk en veel aangenamer is, of als je zoveel last krijgt van spanningen dat je wel gedwongen wordt iets te doen. Het kan zó ver komen dat lichaam of geest niet meer goed functioneren als gevolg van ongemakken, ziekte of zelfs burn-out. Genezen kan dan soms knap lastig zijn, lang duren, of zelfs onmogelijk zijn. Voorkomen is natuurlijk veel beter dan genezen.

Er zijn heel wat mogelijkheden om spanningen te beperken of zelfs te voorkomen. Om hieraan iets te doen is veelal een omslag in je levenshouding nodig. Deze houding is een product van de geest. Voor veel mensen wordt het dan moeilijk, omdat ze het gevoel hebben dat ze nu eenmaal zo zijn: "Ik ben nu eenmaal een perfectionist". De praktijk bewijst echter dat je door inzichten wel degelijk kunt veranderen en tot een "gezondere" levensinstelling kunt komen. Meditatie is een manier om daartoe te komen. Natuurlijk zijn er ook eenvoudige maatregelen die je kunt nemen om spanningen te verminderen of te voorkomen. Dikwijls zullen deze persoonlijk gericht zijn, maar er zijn ook algemene die voor iedereen gelden, zoals:

- Voor alles zoveel mogelijk de tijd nemen zodat je je niet hoeft te haasten
- Bij jezelf nagaan wat je zou kunnen opgeven om meer ruimte en rust in je leven te scheppen
- Liefdevol met iedereen omgaan en (mogelijk tijdelijk) mensen vermijden waar je gespannen door wordt
- Op tijd ruimte scheppen voor ontspanning voor lichaam en geest

Tegenwoordig kun je in bijna iedere plaats yoga-lessen volgen. Het beoefenen van yoga is een effectieve manier om je lichaam en geest tot ontspanning en rust te laten komen; als onderdeel daarvan zijn de ademhalingsoefeningen belangrijk. De ervaring leert echter dat het beoefenen van (vipassana-)meditatie een dieper effect geeft als gevolg van inzichten, zuivering en transformatie. Het is een proces dat zo tot een steeds meer ontspannen en gelukkiger leven leidt. Het beoefenen van yoga kan daarbij voor veel mensen een goede voorbereiding vormen.

■ **Dingeman Boot** leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en is als docent verbonden aan een opleiding tot yogaleraar.

Sandra Tideman is gestopt met het verzorgen van de rubriek *Handen & Voeten*. De redactie bedankt Sandra hartelijk voor het inzetten van haar kennis voor *Vorm & Leegte*. Met ingang van dit nummer neemt Dingeman Boot de rubriek over.

Een dakloze kent geen grijstinten

Hoofdredacteur Frank Dries (42) van het Utrechtse *Straatnieuws* maakt een leuke, leesbare krant. Natuurlijk zijn er raakvlakken met de dagelijkse ellende op straat. De kolommen ademen echter ook optimisme. Deel vijf in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.

Joop Hoek



Op een dag ging in Utrecht het gerucht: Jopie is dood. De straatkrantverkoper was al een tijd niet gezien op zijn vaste stek bij de Albert Heijnvestiging. Veel mensen belden naar het kantoor van *Straatnieuws*. Waar is Jopie? Er werd zelfs een altaartje voor hem opgericht bij het filiaal van de grootgrutter. Sommige daklozen hebben een innige band met de buurt waar ze hun krant verkopen. Ze zijn geadopteerd en krijgen van alles toegestopt. Eten, drinken, zelfs een tuinhuisje of caravan om in te slapen. Niet altijd gaat het zo prettig. Sommigen worden in elkaar getrapt door jongeren, die 'zwervers' maar vies en vreemd vinden.

Frank Dries vertelt het verhaal van Jopie met enig plezier. Hij is 3,5 jaar hoofdredacteur van *Straatnieuws*. De oudste van Nederland, opgericht in 1994. Tien jaar geleden begon hij onbezoldigd bij het blad als fotograaf, schreef al snel teksten bij zijn foto's, maakt nu complete reportages en geeft leiding aan de redactie. Nieuwsgierigheid en betrokkenheid bij de zelfkant van de samenleving waren de drijfveren om te solliciteren. Hij zag ze op straat, die ogenschijnlijke zuiplappen en bikkelharde junks. Dat waren momentopnamen. Hoe zag hun werkelijke leven eruit? Frank leerde snel, sliep een nacht met zijn verkopers op straat. Het was een schokkende ervaring. Elke dag als dakloze de stront van de maatschappij over je heen krijgen is niet zo best voor de eigendunk. Hij maakte mee hoe junks jaren bij elkaar kropen in wat hij noemt de Hel van Dante, een tunnel in Utrecht waar een mensenleven niet telde. Waar verslaafden elkaar doodstaken voor een bolletje heroïne. Die variant van het Rotterdamse Perron Nul is gesloten. De tunnelbewoners kunnen voor hun eten, slapen en medische verzorging terecht in vijf hostels in Utrecht. 'Daardoor krijgen ze rust in hun donder', zegt Frank.

Slurpen

Leed went nooit, ook al zit hij er middenin. Steeds weer grijpt een zelfdoding, het sterven of afglijden van zíjn mensen Dries aan. Hij vindt rust in het zenboeddhisme. Dat leert hem dat zaken vergankelijk zijn. Dat het in het leven een komen en gaan is, met ups en downs. Hoewel geïnspireerd door zen, plakt hij niet het etiketje boeddhist op zijn aanpak. 'Ik zit en doe mijn ding', zegt hij. Dat geldt ook voor zijn kijk op de wereld om hem heen. 'Het leven, de dagelijkse inspanning om aan eten te komen, een slaapplaats te vinden, een bestaan op te bouwen, de mislukkingen, het gebeurt recht onder onze voeten, nergens anders. Ik denk daar wel over na, maar



'Ik zit en doe mijn ding'

FOTO'S: LIA BESTERS

oordeel niet over hoe mensen in hun situatie verzeild geraakt zijn. Zen houdt zich niet zo bezig met karma. Toch is het menselijk om dingen te verklaren. Dan gaat mijn geest met mij op de loop. De Amerikaanse zenleraar Jeff Shore zegt dat je aan zaken geen draai moet geven. Ook niet als je het gevoel hebt dat je wereld instort. Het is zoals het is. Slurp het op, kijk er naar. Maar verzuip er niet in. Dat probeer ik mij eigen te maken. Op momenten dat het nodig is vertaalt mededogen zich voor mij in wat in zo'n situatie het beste is. Een kop koffie, een gesprek of alleen maar aandacht.'

Een dakloze kent geen grijstinten, vindt Frank. 'De ene dag ben je zijn beste maat, de volgende een eikel. Dat is de vorm van de dag, daar mag je hem niet op afrekenen. Ze voelen zich door de maatschappij uitgekotst, dat beeld wordt door hen sterk aangezet. Een ervaren dakloze heeft zeker vier reïntegratietrajecten doorlopen. Hij is de echte deskundige die de professionals de baas is. Huisje, boompje, beestje, dat willen ze allemaal. Maar wat moet je met vier muren om je heen als je daar niet aan gewend bent. Woonbegeleiding is dan heel belangrijk om iemand te helpen bij dagelijkse, praktische vaardigheden. Rekeningen betalen, boodschappen doen, sociale contacten onderhouden. Hoe gek het ook klinkt, het comfort van, maar ook het isolement van een eigen huisje breekt ze soms op. Ze halen hun oude maten binnen voor contact, maar gaan uiteindelijk de straat weer op. Na een aantal mislukkingen wordt het steeds moeilijker om terug te keren in de maatschappij. De straat is dan hun eindbestemming.'

Dorpje in de stad

Het uitgeven van *Straatnieuws* is een gewoon bedrijf. Als er onvoldoende kranten verkocht worden gaat de zaak op de fles. Elke vier weken worden er 25.000 exemplaren gedrukt. Dries zegt geen last te hebben van de recessie in krantenland. Met de kerst hangt het charitatieve in de lucht. Dan komt *Straatnieuws* uit in een oplage van 50 à 60.000 stuks. En al die kranten worden verkocht. Of ze ook allemaal gelezen worden, betwijfelt Dries. Mensen willen soms gewoon goed doen, om wat voor reden dan ook. Die kopers missen leuk regionaal nieuws, mooie foto's, smeuïge verhalen. Dries: 'Daklozen vormen een dorpje in een stad en vertellen elkaar allemaal debiele verhalen over wat ze op straat tegen komen. We lachen ons soms suf.'

Niet alle daklozen zijn verslaafd aan drugs of alcohol. Frank: 'Die zijn wel de meest herkenbare groep. Er zijn er ook die onzichtbaar zijn voor de maatschappij. Ze mijden hulpverleners en maken geen gebruik van de reguliere nachtopvang. Ze kunnen of willen niet voldoen aan de eisen die de maatschappij stelt. Slapen in een bos of ergens op straat en als ze geen inkomsten hebben eten ze uit de vuilnisbak. Er zijn academici onder hen. Het verlies van een baan of echtscheiding kan voldoende zijn om op straat te belanden. Maar ook schulden, psychische problemen, ontslag uit een gevangenis of een psychiatrisch ziekenhuis kunnen de oorzaak zijn. Vaak is het een combinatie van problemen. Niemand kiest er vrijwillig voor. Leven op straat is duur en ongemakkelijk. Een kop koffie in de kroeg kost simpelweg nu eenmaal meer dan thuis zelf koffie zetten. Veel slaapplaatsen zijn onbruikbaar gemaakt. Parkeergarages worden 's nachts hermetisch afgesloten, bankjes worden zo gemaakt dat ze niet lekker meer liggen. En slaap je in het zicht dan loop je de kans beroofd te worden.'

■ **Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.

Nestor van het Nederlandse boeddhisme Rob Janssen

We hebben weinig te zeggen

'Als ze mij vroegen wat ik volgend jaar ging doen, zei ik: Rustig ademhalen'

over wat er met ons gebeurt

Hoe is het in ons polderlandje met het boeddhisme gesteld? Dat is de leidende vraag in het nieuwe boek van *Vorm & Leegte* redacteur Yashobodhi. Bij wijze van voorpublicatie een deel uit haar gesprek met Rob Janssen, de nestor van het boeddhisme in Nederland.

Yashobodhi

Rob Janssen is een van de bekendste namen van het boeddhisme in Nederland. Je zou hem de nestor van het Nederlandse boeddhisme kunnen noemen. Het wekt dan ook geen verbazing dat hij volmondig 'ja' zegt op de vraag of hij zich boeddhist noemt. Rob Janssen (1931) is emeritus hoogleraar in de klinische psychologie en de persoonlijkheidsleer. Daarnaast is hij psychotherapeut. We spreken elkaar in zijn huis in het rustige Oegstgeest. De woonkamer heeft een donkere Hollandse uitstraling, hier en daar opgelicht door een boeddhabeeld.

Kaal

Rob Janssens kennismaking met het boeddhisme is een lang en geleidelijk proces geweest. Als hij vijftien jaar is, ziet hij een boeddhabeeldje op een markt. Hij vindt het mooi en koopt het. Op dezelfde markt bemachtigt hij een boekje met de tekst van de *Bhagavad Gita*. Hij leest het met interesse en gebruikt het voor een opstel. Een vriendje dat later dominee is geworden en hoogleraar in de theologie schrijft een opstel over boeddhisme en Rob Janssen over hindoeïsme. Ze vergelijken de stukken. Rob Janssen: 'Ik vond het hindoeïsme toen veel aantrekkelijker dan het boeddhisme. Dat laatste vond ik maar kaal. Ik ben me ook gaan interesseren voor Indische filosofie en ik had het geluk dat ik een leraar Grieks had die docent in het Pali was aan de Leidse universiteit. Ik kwam wel eens bij die man thuis en hij liet me mooie uitgaven van de veda's zien. Dat vond ik bijzonder interessant. Op school legde hij vaak uit wat het Sanskriet equivalent was van een Grieks woord. Zo leerde hij ons de wortel *buddh* (wakker worden) van het woord *buddha* (de ontwaakte). Die belangstelling voor Indische talen is blijven bestaan.'

Na het gymnasium gaat Rob Janssen psychologie studeren en verdiept zich in Carl Gustav Jung. Rob Janssen: 'Jung had veel interesse in het Oosten, zoals blijkt uit zijn bestudering en therapeutische gebruik van mandala's. Dat sloot nauw aan bij mijn belangstelling en ik viel mijn vrienden lastig met Jungiaanse en oriëntaalse ideeën. Zij vonden mijn interesses maar exotisch. Mijn lectuur op dat gebied leverde alleen maar theoretische kennis op het psychologische vlak op, waar ik praktisch weinig raad mee wist. Ik heb in die tijd kennisgemaakt met Vestdijk en las zijn boek *De Toekomst der Religie* (1947). Hij voorspelde een soort boeddhisme voor Europa. Hij dacht dat de oude monotheïstische godsdiensten te gronde zouden gaan. En dat het boeddhisme een grote kans zou maken de overhand te krijgen, maar hij nam daar wel 500 jaar de tijd voor. Hij vertelt over religie en de essentie daarvan en zegt dat het boeddhisme in zekere zin geen religie is. Hij zet religies en boeddhisme tegenover elkaar en heeft het over het terugnemen van alle projecties in de boeddhistische leer. Er wordt geen god meer geprojecteerd, er wordt geen permanente ziel meer geprojecteerd. Dat trok mij enerzijds bijzonder aan, maar ik vond anderzijds dat areligieuze, atheïstische ook wel een beetje schraal. Er moet toch ergens een vast fundament bestaan? Hoe zit het met de zingeving aan het bestaan? Het boeddhisme bestond toen nog helemaal niet in Nederland, ik spreek over de jaren vijftig. Ik kende geen boeddhisten bij wie ik te rade kon gaan.'

Het zal nog tot de jaren zeventig duren voordat hij een boeddhist in levende lijve ontmoet. Hij luistert naar de radio en hoort een uitzending waarin een Indonesische monnik wordt geïnterviewd die in Amsterdam woont. De monnik heet Jinamitto en resideert op het Sarphatipark, nummer 121. Omdat hij al zo lang geïnteresseerd is en omdat boeddhisme, voor zover hij weet, alleen maar in Azië bestaat, besluit Rob Janssen deze Jinamitto op te gaan zoeken. Rob Janssen: 'Ik heb hem gesproken en de ontmoeting viel heel goed. Hij heeft mij leren mediteren. Ik zat aan zijn voeten met iemand die later monnik zou worden. Wij zaten gebroederlijk bij elkaar en luisterden naar de wijze woorden van Jinamitto. Niet lang daarna ben ik naar India gegaan. Ik heb daar de boeddhistische plekken bezocht. Daarna ben ik op zoek gegaan naar boeddhisten in Nederland en vond de Stichting Vrienden van het Boeddhisme, die toen een andere naam had. De stichting bestond nog maar een paar jaar en ik ben donateur geworden.'



FOTO'S: WIM OSKAM



Regentijd

Boeddhisme betekent voor Janssen voornamelijk zingeving aan het bestaan. Het geeft kijk op het eigen leven en het bestaan om je heen en brengt er structuur in aan. Hij heeft niet meer zoveel behoefte aan aansluiting bij een bepaalde groepering. Janssen: 'Ik houd niet van rigide structuren, van leermeesters met leerlingen. Ik heb veel meegemaakt binnen de Arya Maitreya Mandala Orde en het reilen en zeilen van andere groeperingen geobserveerd Daar heb ik veel van geleerd, ook hoe het niet moet. Maar er zullen ook boeddhisten zijn die helemaal geen behoefte hebben zich ergens bij aan te sluiten. Die noem ik de Bewust Ongebonden Boeddhisten. Het lid zijn van een sangha is zeker voor velen behulpzaam en eigenlijk wel aanbevelenswaardig voor enige tijd. In de oude tijden is het altijd zo geweest dat de leerlingen van de Boeddha (monniken en leken) elkaar hielpen, ondersteunden, en samen lief en leed deelden. De Boeddha zei echter wel dat de monniken eigenlijk alleen in de regentijd bij elkaar moesten wonen. In andere perioden moesten ze alleen op weg gaan, niet eens met zijn tweeën. Ze konden voedsel bedelen, en daarnaast de dharma verkondigen. Contact onderhielden ze met leken door hen te onderrichten. Er bestond in die tijd geen enkele organisatie, tot later de kloosters kwamen. De eerste kloostervorm was een stuk grond met hutjes erop, met soms een centrale hal waar onderricht werd gegeven. Ook toen heeft de Boeddha al gezegd dat hij dit soort kloosters niet erg waardeerde en hij sprak met een zekere weemoed over de oude tijd waarin hij met slechts enkele monniken onderweg was. Maar hij heeft zich neergelegd bij veranderende situaties.' Janssen zegt dus eigenlijk dat de Boeddha wars was van organisaties. Janssen: 'Alleen de Duitse leiding van de Orde was voor organisatie: activiteiten plannen, agenda's en afspraken. Als ze mij vroegen wat ik volgend jaar ging doen, zei ik: "Rustig ademhalen." Hij lacht.

Klassiek

Sinds zijn pensionering als hoogleraar houdt Janssen zich voornamelijk bezig met het vertalen van de oude boeddhistische teksten in het Nederlands. Wat is zijn motivatie voor dat vertaalwerk? 'Verspreiding van de dharma is belangrijk. Het is heel goed dat dit soort teksten uit oude tijden, de woorden van de Boeddha, bekend worden in deze tijd. Ik geloof dat de wereld daar veel aan kan hebben. Zoals de Boeddha zelf zei: tot welzijn van goden en mensen. Als je daar een steentje aan kunt bijdragen, lijkt me dat een goede bezigheid. Het betekent de vervulling van een taak die om een of andere reden op mijn schouders ligt, ik weet ook niet waarom. En verder vind ik taal interessant en leuk. Dat die teksten uitgegeven worden, is ook heel mooi; ik ben zeer dankbaar dat er een uitgever - Uitgeverij Asoka - is die interesse voor de klassieke teksten van het boeddhisme heeft. Er bestonden niet echt veel vertalingen van integrale werken.' Ondertussen hebben hij en zijn partner Jan de Breet al een indrukwekkende lijst met vertalingen op hun naam staan.

Naast de vertalingen schreef Janssen enkele teksten over boeddhisme en psychotherapie, bewerkingen van voordrachten. Janssen: 'Als psychotherapeut en klinisch psycholoog heb ik altijd in mijn praktijk boeddhistische principes gebruikt, zonder dat ik de mensen daarmee lastig viel. Je past soms bij een patiënt een bepaalde methode toe die voortkomt uit een door het boeddhisme geïnspireerde invalshoek. Eén van de belangrijke dingen die je kunt overbrengen is bijvoorbeeld het niet identificeren met situaties, eigenschappen, ervaringen en dergelijke.' Rob Janssen heeft nooit het gevoel gehad dat boeddhisme en zijn werk als psycholoog elkaar in de weg zaten. Hij zegt daarover: 'Je kunt zelfs nauwkeurig boeddhistische invloeden aanwijzen in bepaalde therapeutische stromingen, bij cognitieve therapie bijvoorbeeld en Gestalt.'

Karmische krachten

Een specifiek doel nastreven in het leven vindt Rob Janssen totaal onbelangrijk. We hebben er weinig over te zeggen wat er met ons gebeurt.

Hij legt uit: 'Alle mensen willen gelukkig zijn, zo lang mogelijk. Dus ik ook. Er zijn drijfveren in de mens die je bezighouden zolang je nog niet ontwaakt bent. Je hebt de aandrijfkracht van het lichaam (de ademhaling), de aandrijfkracht van de geest en die van de spraak. Dat zijn de drie karmische tendenties. Het antwoord op wat mij drijft is dus: die karmische krachten. Die komen uit een duister onbekend verleden. Het zijn diep opwellende drijfkrachten en impulsen, die iets te maken hebben met de levensdrift en vorige levens. Je wilt in je onwetendheid als individu blijven bestaan. Je kunt echter als je terugkijkt op je leven een pad zien waarlangs je door die karmische krachten gedreven wordt. Dat pad bestaat uit conditioneringen die uit dit leven en vorige levens stammen. Die bepalen je koers. Daar heb je zelf vrij weinig inspraak in. Ze voltrekken zich aan je. Alleen door meditatie kun je inzicht in die karmische tendensen en conditioneringen krijgen, waardoor ze verdampen en je op den duur tot bevrijding komt.'

■ **Yashobodhi** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Boeddha in de Polder van Yashobodhi verschijnt bij uitgeverij Ten Have en gaat € 17,90 kosten.

Akshamala

Tekst en foto:
Harold Makaske

De gebedsketting is wellicht het meest universele religieuze attribuut. Het katholicisme kent de rozenkrans en de moslims hun gebedsketting. Ook in het boeddhisme speelt de zogenoemde *akshamala* een belangrijke rol.

De *akshamala* is er in twee varianten. De meest gebruikte is het snoer met 108 kralen. In het Japanse tantrisme staan de 108 kralen voor de 108 smachten. Daarnaast zijn er stromingen die een snoer met 18 kralen gebruiken. Die wordt in het Japans *nenju* genoemd. De twee apart aangeknoopte strengetjes helpen het aantal rondes bij te houden.

De Japanse stroming van het Zuivere Land-boeddhisme voert een ritueel uit waarbij men gezamenlijk een enorme rozenkrans bidt. Tijdens het bidden reciteren ze het zogenoemde *nenbutsu*. Bij elke kraal wordt een mantra of aanroeping uitgesproken. Mantra's zijn korte heilige zinnen die een essentie waarneembaar maken. Ze bevatten de kern van de scheppende wereld, en worden opgevat als oerklanken die de relatieve werkelijkheid vormgeven.



Retraite met Tich Nhat Hanh

'Niemand kan perfect



Van 1 tot en met 5 juni leidde de Vietnamese zenleraar Thich Nhat Hanh een retraite in hotel en congrescentrum *Papendal* in Arnhem. Aan deze retraite deden meer dan zeshonderd mensen mee. Redacteur Paula Borsboom was één van hen.

Paula Borsboom

Zeshonderd mensen tegelijk in retraite: dat was in Nederland nog niet eerder vertoond. Dit enorme aantal aanwezigen zorgde af en toe natuurlijk wel voor enige frictie. Zo lukte het niet iedereen om languit te gaan liggen tijdens de sessie waarin het ging om totale ontspanning, en bij de loopmeditatie waren degenen die vooraan liepen alweer terug toen de laatsten nog moesten beginnen. Ook lagen de meditatiekussens niet strak in het gelid, zoals dat in zenkloosters gebruikelijk is. Die kussens vertoonden sowieso een nogal rommelig beeld, er werd van alles gebruikt: dekens, opblaasmatjes, sierkussens, tuinstoelovertrekken. Maar ondanks deze uiterlijke drukte heerste er in de groep retraitegangers een ongekende rust. De maaltijden werden in stilte genuttigd en ook werd er van half tien 's avonds tot na het ontbijt stilte in acht genomen.

Elke dag hield Thich Nhat Hanh, of Thay zoals hij door zijn volgelingen genoemd wordt, een dharmalezing. Deze duurden meestal zo'n twee tot tweeëneenhalf uur. Voor de toehoorders, voor het grootste deel gezeten op kussens en krukjes, was dat een flinke beproeving. De inmiddels bijna tachtigjarige monnik leek daarentegen onvermoeibaar. Hij was zelfs een enkele keer zo alert dat hij de vertaler corrigeerde!
In de lezingen besteedde Thich Nhat Hanh aandacht aan de onderwerpen die de meesten van zijn toehoorders wel bekend voorkwamen: het belang van aandacht, concentratie en inzicht; het omarmen van pijn, woede en angst in jezelf en de transformatie daarvan in liefde en begrip; de natuur van niet-zelf. Net als de Dalai Lama verwees ook Thich Nhat Hanh naar de recente bevinding van neurowetenschappers dat er geen onveranderlijk zelf in de mens is te lokaliseren: "We zijn meer een gemeenschap van ontelbare micro-organismen dan een individu. We zijn ook niet solide maar eerder vloeiend als een rivier. Bovendien zijn we de continue voortzetting van onze ouders en voorouders." Ook besteedde Thich Nhat Hanh in zijn lezingen aandacht aan zijn niet aflatende inzet voor vrede, tijdens de Vietnamoorlog, bij het conflict in het Midden Oosten en na de terroristische aanslagen in Amerika.

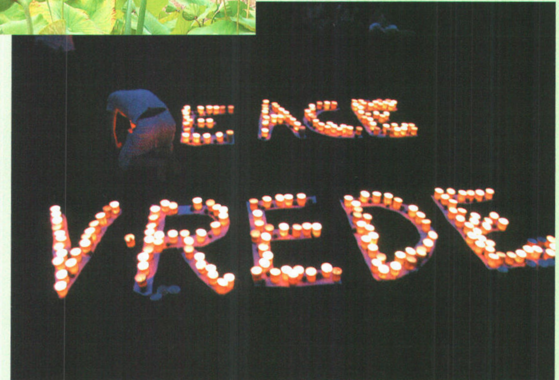
Hoeveel bellen?

Aan het begin van elke dharmalezing richtte Thich Nhat Hanh zich expliciet tot de ongeveer dertig kinderen die ook aan de retraite deelnamen. En op de derde dag, toen Thay een vraag-en-antwoordsessie hield, mochten de kinderen als eersten vragen stellen. Hoewel hij hun meermalen had voorgehouden dat echt geluk niet bereikt wordt met wat van buiten komt maar juist met dat wat er van binnen is, gingen de eerste vragen die de kinderen stelden toch over bezittingen en aantallen. "Hoeveel monniken en nonnen heb je eigenlijk?", vroeg één van de kinderen. Thich Nhat Hanh antwoordde op relativerende toon: "Zo veel, dat ik het vergeten ben." Dit antwoord herhaalde hij toen het volgende kind vroeg: "Hoeveel bellen heb je?"
Dat Thay zich, in al zijn nederigheid en bescheidenheid, bepaald niet manifesteert als de Leider bleek uit de volgende



FOTO'S: SONJA KOBUS





vraag die werd gesteld: "Wie is hier eigenlijk de baas?" Thich Nhat Hanh vertelde dat hem tijdens deze dagen ook was gevraagd waarom hij bij de meditatiebijeenkomsten op een verhoging zat. In het klooster zit iedereen op dezelfde hoogte maar bij een retraite willen mensen toch graag weten: Is Thay er wel? "En daarom is mij gevraagd om iets hoger te gaan zitten dan de anderen." Maar de baas, zo zei hij tegen de kinderen, dat is hij niet. "Jij bent zelf de baas, als je in aandacht leeft en je bewust bent van wat je doet, denkt en zegt."
Na een half uur verlieten de kinderen de dharmahal om te gaan knutselen en te gaan spelen. Daarbij werden de monniken die uit Plum Village met Thich Nhat Hanh waren meegekomen hartelijk uitgenodigd: "Hé Monky, doe je mee?"

'Hé Monky, doe je mee?'

Dodenherdenking

De vierde dag van de retraite viel op 4 mei. Tijdens de avondmeditatie werd met een belsignaal het moment aangegeven waarop Nederland twee minuten stil was: de stilte in de hal werd even nóg intenser. Na de meditatie vertelden enkele van de aanwezigen over hun ervaringen met oorlog, geweld en agressie. Eén van de deelnemers aan de retraite was als kind getuige van de gevechten bij de Slag om Arnhem, een slag die ook woedde op het terrein waar nu *Papendal* is gevestigd. Een ander vertelde over zijn ervaringen als klein kind in een Jappenkamp. Ook was er een Vietnamese vluchteling die op indringende wijze vertelde over wat zij had meegemaakt in de Vietnamese oorlog. Hierna werd er een korte vredesmars op het terrein van *Papendal* gehouden.

Voor leken die het boeddhisme in de praktijk van alledag willen beoefenen gelden de vijf voorschriften als richtlijnen. In de traditie van Thich Nhat Hanh heten ze de vijf aandachtsoefeningen. Door deze oefeningen aan te nemen, beloof je het leven te beschermen, vrijgevig te zijn, je seksueel niet te misdragen, liefdevol te spreken en aandachtig te consumeren. Tijdens de retraite werden de aandachtsoefeningen regelmatig besproken: aan het einde van de week kregen de deelnemers namelijk de gelegenheid om de oefeningen in een officiële ceremonie aan te nemen. En hoewel Thich Nhat Hanh benadrukte dat het niet ging om van bovenaf opgelegde geboden die je perfect diende uit te voeren ("Niemand kan perfect zijn. Ik ben het niet, de Boeddha was het niet"), twijfelde menigeen toch. Het was met name de vijfde oefening waarover werd gedubd. Daarin wordt de belofte uitgesproken dat je alleen dat zult consumeren wat bevorderlijk is voor vrede, vreugde en welzijn. Dus geen alcohol en andere drugs maar ook geen vergif dat je binnen kunt krijgen via tv-programma's, kranten en gesprekken. Velen vreesden dat ze zich niet aan deze belofte zouden kunnen houden. Toch was het aantal deelnemers dat op de vroege vrijdagochtend de vijf aandachtsoefeningen aannam zeer hoog; zo hoog zelfs dat het niet mogelijk was voor iedereen de bij de ceremonie passende dharmanaam te bedenken; dit zal later nog gebeuren. Het grote aantal mensen dat aangaf zich actief te willen gaan inzetten voor een leven in aandacht, had de organisatie van de retraite 'aangenaam verrast'. Tegelijkertijd was het een indicatie voor hoe de retraite door velen was ervaren: inspirerend en indrukwekkend.

■ **Paula Borsboom** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Info: www.aandacht.net

BOEKEN

Jeremy Carrette & Richard King

Spiritualiteit in de uitverkoop: de stille overname van de religie

Ten Have, 2006, € 24,90

Spiritualiteit is in. Boeken in de categorie 'lichaam en geest', cursussen persoonlijke groei en workshops over taoïstisch leiderschap overspoelen de markt. Werd het geestelijke lange tijd beschouwd als iets wat niets met economie en commercie te maken had, inmiddels zijn ook religie en spiritualiteit koopwaar geworden.

In hun boek *Spiritualiteit in de uitverkoop* laten Jeremy Carrette en Richard King zien dat die ontwikkeling past in het neoliberale denken, waarbij het maatschappelijk leven meer en meer wordt beheerst door marktmechanismen. De economie infiltreert in steeds meer aspecten van het menselijk bestaan en dus ook in het religieuze en spirituele leven. Tegelijkertijd wordt de sociale dimensie van religie veronachtzaamd: het gaat nog slechts om individuele, geprivatiseerde ervaringen waarbij het uiteindelijk doel zelfrealisatie is. Deze term komt uit de psychologie, de wetenschap die een soort nieuwe 'religie van het zelf' produceerde. Een religie die in de vorm van *new age*-filosofieën en *feel good*-spiritualiteit haar weg naar de consument vond.

Bij dit 'vermarkten' van religie en spiritualiteit zijn basisgedachten uit de oorspronkelijke religies uiteraard wel 'marktconform' gemaakt. Zo is de lering van de Boeddha dat we zijn wat we denken in de nieuwe spiritualiteit verworden tot de wijsheid dat we de vormgever zijn van ons eigen leven, ons geluk en onze welvaart, maar ook van ons ongeluk en onze armoede. Deze gedachte, waarbij het 'ik' gezien wordt als middelpunt en waarbij eigenbelang prevaleert boven solidariteit, verkoopt in een neoliberale omgeving beter dan de boeddhistische overtuiging dat onze gehechtheid aan een niet-bestaand 'ik' de oorzaak van alle lijden is en dat compassie daar een uitweg uit kan bieden. Hoe het boeddhisme, waarin het gaat om de opheffing van de illusie van een autonoom en afgescheiden zelf, opgenomen kon worden in de 'kerk van het zelf' beschrijven Carrette en King op kritische en indringende wijze.

(PB)

Bernie Glassman

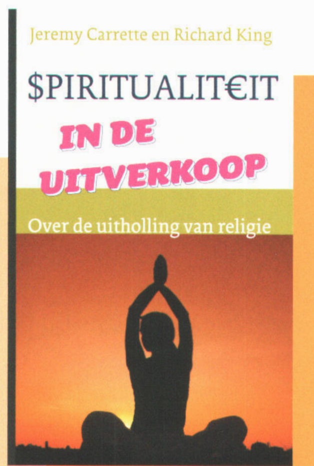
Oneindige cirkel, lessen in zen

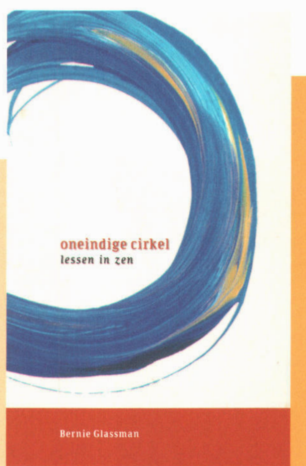
Samsara, 2006, € 18,95

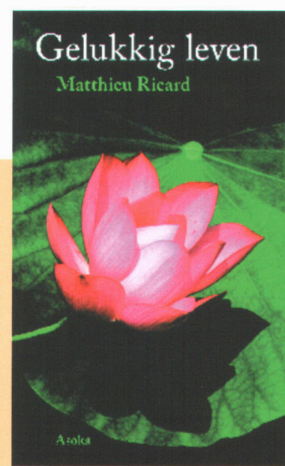
'Het ego is onze zware bagage aan ideeen en opvattingen', schrijft Glassman. 'Alleen als het woord tot ons hart spreekt is er eenheid. Totdat dit gebeurt zal ons functioneren niet veranderen, ook niet een beetje.' Bij deze zinnen uit *Oneindige cirkel* heb ik een potloodstreep gezet omdat ze zo helder en prachtig het moment verwoorden waarop woorden en teksten zinvol worden. Bij nader inzien blijken ze de kern te vormen van waar Glassman, voormalig abt van het Los Angelos Zen Centre en betrokkene bij tal van sociale initiatieven en vredesprojecten, voor staat: 'Mededogen is het uiterst actieve functioneren van die staat van eenheid.'

In *Oneindige cirkel* geeft Glassman commentaar op drie klassieke zenteksten. Het gaat om de *Hart soetra*, waarin de Boeddha met de monnik Sariputra over het begrip "leegte" spreekt; de *Sandokai*, een klassiek Chinees zengedicht uit de 8e eeuw na Chr. en de *Voorschriften voor de Bodhisattva*, een Japanse verhandeling uit de Soto-school over hoe zowel monniken als "gewone" mensen zich zouden moeten gedragen. Glassman bespreekt de teksten, geeft informatie over de traditie, verhaalt over historische zaken en maakt met behulp van voorbeelden uit het dagelijkse leven helder waar het over gaat. Het boek is een vlot geschreven, praktische studie die bovendien goed is te volgen.

Als toegift staan er *De Voorschriften van de Zenorde van de Vredestichter* en een uitleg over de vraag die door







Glassman steeds weer is gesteld: 'Wat is juist actie?' Antwoord: Het gaat er niet om, aan onze heiligheid te werken, het gaat erom te dienen, aan te bieden, het aangebodene te zijn. We hoeven ons er niet om te bekommeren of wat we doen juist is, als we vanuit de staat van niet-weten functioneren, waar het woord tot ons hart spreekt, wordt de vrucht geboren.

(DVij)

Matthieu Ricard

Gelukkig leven

Asoka, 2006, € 21,50

De Tibetaanse boeddhist Matthieu Ricard, bekend van de samen met Jean-François Revel geschreven bestseller *De monnik en de filosoof* verdedigt in zijn nieuwste werk de oude boeddhistische stelling dat zij die het lijden ontvluchten, er juist naar toe rennen. Alleen als je de bron van het lijden ten diepste onderkent, is het mogelijk dat je ervan wordt bevrijd.
Helaas hebben de meeste mensen zichzelf opgesloten in de gevangenis van negatieve emoties zoals begeerte, haat, woede en jaloezie. Doordat ze alleen met hun eigen ik en egoïstische verlangens bezig zijn, blokkeren ze de weg naar het werkelijk geluk. Op de vraag waarom de mens door deze diepe neiging wordt beheerst, kan geen bevredigend antwoord worden gevonden. Ricard laat hem dan ook wijselijk links liggen. Hij constateert dat we ons in een negatieve situatie bevinden, wil ons daarvan doordringen en ten slotte een handreiking geven om eruit te komen.
Het besef dat we maar kort op deze aarde leven hoeft ons niet te deprimeren. Integendeel, het kan ons doen ontwaken tot een nieuwe perceptie van de werkelijkheid. Vanuit die visie kunnen we iedere dag die ons gegeven is intens doorleven en ons leven in dienst stellen van anderen. Het is Ricards grote verdienste dat hij de mogelijkheid tot bevrijdend inzicht helder en voor iedereen toegankelijk kan verwoorden. Een ander belangrijk kenmerk van de monnik is zijn groot en aanstekelijk optimisme: 'Soms kom ik boeken tegen waarin men beweert dat geluk en wijsheid buiten ons bereik liggen. Dat vind ik intens jammer, want mensen doen zichzelf en anderen tekort door zich af te keren van kwaliteiten die onmiskenbaar tot de doorleefde ervaring behoren.'

(MD)

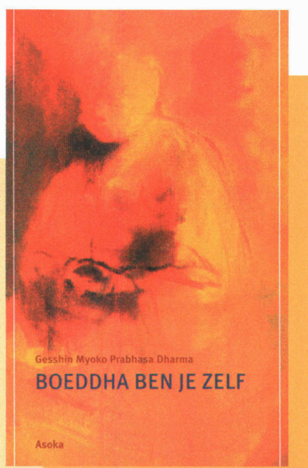
Gesshin Myoko Prabhasa Dharma

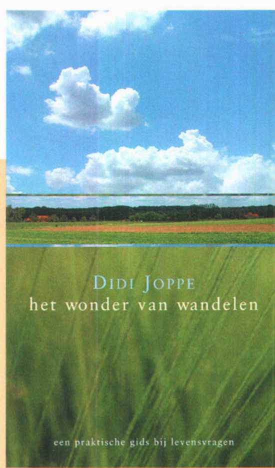
Boeddha ben je zelf

Asoka, 2006, € 15,50

Als het klopt dat het oeuvre van iedere grote geest slechts één ontdekking onthult, dan onthult het werk van Gesshin Prabhasa Dharma de realisatie van een ongedeeld bewustzijn dat altijd en overal aanwezig is. De verschillende teisho's en toespraken die in *Boeddha ben je zelf* gebundeld zijn, hebben allemaal dezelfde boodschap: 'Spirituele beoefening heeft slechts dit ene doel: ons er toe te brengen de bron van al onze activiteiten te doorzien.'
Die bron is het universele principe dat ten grondslag ligt aan ieder individueel bewustzijn: het zuiver ervaren, het zelf vergeten. Steeds weer gebruikt Prabhasa Dharma zenverhalen, koans, dichtregels, gebeden en soetra's om het onzegbare te zeggen en zo de lezer te helpen







Signalementen

H. Brandt Corstius
Eetgeenvlees
Querido, 2006, € 6,95
'Ik ben geen vegetariër', schrijft Hugo Brandt Corstius in zijn pamflet *Eetgeenvlees*. 'Het ligt veel eenvoudiger: Ik Eet Geen Vlees.' Een vegetariër is volgens Brandt Corstius een idealist die anderen ertoe wil overhalen ook geen vlees meer te eten maar dat is niet iets wat hij nastreeft. Hij eet geen vlees om de simpele reden dat hij niet wil dat er een dier wordt vermoord. Een geestig en scherp geschreven boekje!

Lambert van der Aalsvoort
De vlucht van de wilde gans: liefdesgedichten van de VIe Dalai Lama
Asoka, 2006, € 15,50
Niet alle Dalai Lama's waren heilige boontjes. Blo-bzan Rin-chen rgyamtsho (1683-1706), de zesde Dalai Lama, kon geen weerstand bieden tegen aardse begeerten. 's Nachts sloop hij zijn paleis uit en ging op zoek naar liefde. In *De vlucht van de wilde gans* staan zijn prachtige, tijdloze gedichten over verlangen, eenzaamheid en teleurstelling. Het boek is door Lambert van der Aalsvoort rijk geïllustreerd met foto's van het huidige Tibet.

Bert van Dijk en Anne-Lies Hustings
Doe wat je wilt!
Altamira Becht, 2006, € 19,90
Voor iedereen die niet goed weet wat hij met zichzelf en zijn leven aanmoet, is er het nieuwe handboek *Doe wat je wilt!* Het boek kan je helpen om in twee stappen richting te geven aan je leven. Eerst moet je stapje voor stapje tot je eigen kern komen, waardoor je basisvertrouwen verwerft. Vervolgens kun je van daaruit stabiele relaties met anderen aangaan.

Khalil Gibran
De dromer
Ten Have 2006, € 22,90
'Liever ben ik een dromer tussen de nederigsten, met visioenen in het vooruitzicht, dan machtig onder degenen zonder dromen en verlangens.' *De dromer* is de titel van een bloemlezing met teksten van de Libanese filosoof, dichter en kunstenaar Khalil Gibran. Zijn werk is in meer dan twintig talen vertaald. De uitspraken, gedichten en opstellen prikkelen tot verder denken.

(PB & MD)

om terug te keren naar zijn essentie. De zenmeester reikt het onzegbare aan en spoort de lezer aan om te mediteren. 'Wordt vrij van het zelf dat naar van alles verlangt. Als je kalm en vredig wilt zijn, moet je een eind maken aan de rusteloze, zwervende en verlangende geest. Je moet hem stopzetten. Daarom moet je er soms doorheen zitten en hem laten vallen. Dat is de innerlijke strijd.'
Prabhasa Dharma roshi, de eerste vrouwelijke rinzai zenmeester in Noord-Amerika, kwam vanaf 1982 jaarlijks naar Nederland om haar leerlingen te begeleiden op de zenweg. Ze stichtte het Internationaal Zen Centrum de Noorder Poort in Wapserveen. Ze stierf in 1999. De publicatie is uit haar nalatenschap. Jiun Hogen Roshi, dharma erfgenaam, autoriseerde de tekst en schreef het voorwoord. Het boek bevat kalligrafieën en unieke foto's in kleur en zwart-wit.

(DVij)

Didi Joppe
Het wonder van wandelen: een praktische gids bij levensvragen
Ten Have, 2006, € 14,90

Eerst maar eens een bekentenis: ik heb dit boek gelezen zonder daarna de oefeningen meteen in praktijk te brengen met wandelingen in de natuur. Wonend middenin een industriestad ben ik eerst al een half uur onderweg voordat er een pluk groen opduikt. Maar om toch een recensie te mogen schrijven, put ik uit mijn (vrijwel dagelijkse) ervaring met *kinhin*, de loopmeditatie die binnen de zentraditie veel toegepast wordt. Ook de levendige herinnering aan een moeilijke periode waar ik uitkwam juist door te wandelen, bombardeert me tot 'ervaringsdeskundige'. Het boek begint met een heldere uitleg welke (levens)vragen de basis vormen en hoe de oefeningen bedoeld zijn. Aanwijzingen waar ikzelf proefondervindelijk enkele weken over deed, staan hier in zes pagina's bijeen. Het hoofdstuk over de spiritualiteit van wandelen had langer mogen zijn en wat meer de diepte ingaand, maar de hoofdstukken over levensvragen en levenskracht geven daarentegen voldoende *food for thought*, of zoals Joppe zegt: 'mijmering'. Ga maar eens na welke mensen en situaties je energie kosten versus energie geven.
Een goed verstaander leest her en der zinnetjes die uit de vipassana en inzichtsmeditatie komen, maar het woord boeddhisme komt vrijwel nergens voor. Na de hoofdstukken 5 en 7 over de basisprincipes van het ademhalen en wandelen, wordt het belangrijkste samengebald in hoofdstuk 8: Lopen en levensvragen. De symboliek is hier het sterkst te voelen en diegenen die het boekje *Lopen loutert* van Michel Jourdan kennen, zullen begrijpen waarom levenskrachtcoach Joppe haar boek er een logisch vervolg op vindt.

(WS)

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.

Droomweb

Het woord boeddha betekent 'Ontwaakte'. Het leven is een droom. De Boeddha is fijn wakker geworden en wij zijn nog aan het slapen. Als we tenminste naar behoren kunnen slapen, want er moet wel gelegenheid zijn om wakker te worden. Wat zegt het boeddhisme over dromen en wat is daarover op het web te vinden? Boeddhanet surft ietwat onvast en slaperig over het net en legt hier en daar het hoofd ten ruste.

Zoektochten naar boeddhisme op het web leiden vaak naar het onvolprezen Urbandharma.org, dat zich richt op boeddhisme in Amerika. De site stelt zich ten doel om een verscheidenheid van foto's, artikelen en essays te tonen en te archiveren. De benadering is nadrukkelijk 'multi-yana' en de auteurs zijn dan ook uit allerlei tradities afkomstig. Het artikel 'Jung and Junti - Dreams West and East' van Eerwaarde Heng Sure is te lezen op **www.urbandharma.org/udharma7/dreams.html**. Heng Sure vergelijkt hierin de Europese benadering van dromen met de Indiase. Daarnaast gaat hij in op een specifieke soetra, het *Junti Dharani Sutra*. Het reciteren van de mantra van de bodhisattva Junti zou bepaalde droomsymbolen oproepen die behulpzaam zijn op het spirituele pad.
Een ander interessant artikel over dromen vond ik in een oude nieuwsbrief van Dharma Drum Mountain, een Amerikaanse boeddhistische gemeenschap in de Ch'an-traditie. Het is een lezing van Shen Yeng uit 1979, 'Dreaming and Waking', **www.chan1.org/ddp/channews/06-1994.html**. Een hoogtepunt uit deze lezing is wat mij betreft dat Shen Yeng uitlegt dat we ook in onze dromen karma kunnen produceren.

Een kort stukje over dromen in boeddhistische tradities staat op **www.droomnet.nl/dromen/boeddhisme.html**. Deze webplek is opgezet door psychologe Ada de Boer. Op de genoemde pagina kun je doorklikken naar droomyoga, een uitgebreid oefensysteem dat uit de Tibetaanse traditie afkomstig is.
De onbetwiste held van de droomyoga is voor mij overigens al jaren Tenzin Wangyal Rinpoche. Zijn boek *De Werkelijkheid van Slapen en Dromen*, **www.asoka.nl/index.php?p=detail&n=82**, heeft een diepe indruk op me gemaakt. Meer informatie over Tenzin Wangyal is te vinden op de site van het door hem opgerichte Ligmincha Institute, **www.ligmincha.org**.
Op het web zijn veel plekken te vinden waarin droomyoga aan bod komt. Ik noem er hier twee. De eerste is een lezing van Tarab Tulku, die een boeddhistisch perspectief geeft op helder dromen: **www.sawka.com/spiritwatch/abuddhis.htm**. Tarab Tulku was lange tijd verbonden aan de Tibetaanse afdeling van de universiteit van Kopenhagen. In het artikel maakt hij onderscheid tussen een psychologische manier van werken met dromen en een spirituele.
Op een site uit de Kagyu-traditie, **www.khandro.net/practice_dreaming.htm**, waarschuwt Milarepa dat dromen bedrieglijk zijn en dat het verzamelen, optekenen en bestuderen ervan tot niet veel goeds zal leiden. Hij verwijst hier met name naar het raadplegen van droomencyclopedieën en dergelijke. Het komt erop neer dat je niet gehecht moet raken aan de interpretatie van dromen, omdat ze net als het leven slechts een illusie zijn.
Wie serieus geïnteresseerd is in de rol van dromen in diverse boeddhistische geschriften en tradities, kan offline te rade gaan bij een grondige studie van Serenity Young: *Dreaming in the Lotus: Buddhist Dream Narrative, Imagery, and Practice*. Een bespreking van dit boek is te vinden op de site van *Journal of Buddhist Ethics*, **jbe.gold.ac.uk/7/gollnick001.html**.

FOTO: INE VAN DEN BROEK

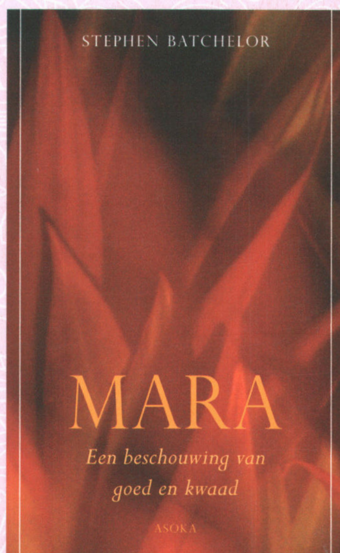
Gedreven door recente ervaring zocht ik nog naar links die te maken hebben met boeddhisme en slapeloosheid. Ik wil immers graag wakker worden. Ik kwam terecht op **www.zensleep.info** en kon daar het eerste hoofdstuk, in PDF-formaat, downloaden van het boek *Zen Sleep*, geschreven door Eric Chilca. Hij betoogt dat het lijden tijdens slapeloze nachten in veel gevallen te wijten is aan de onophoudelijke pogingen van de geest om ervaring te analyseren en controleren, in plaats van eenvoudigweg bij de ervaring te zijn. Slaap staat op het lijstje van dingen die nog moeten worden gedaan, zodat we de volgende dag andermaal optimaal kunnen presteren. Er begint iets te dagen.

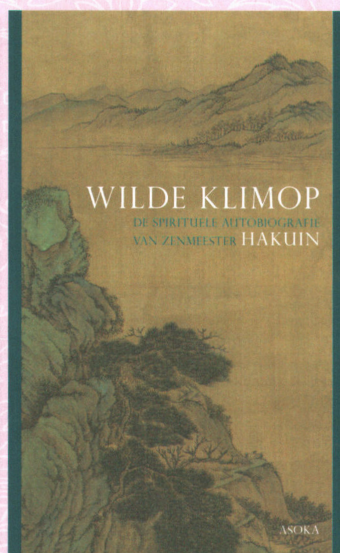
yb@yashobodhi.org

DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

www.asoka.nl

RECENT VERSCHENEN







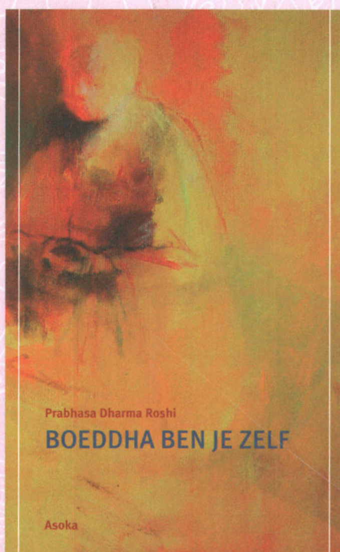


Stephen Batchelor
MARA
Een beschouwing van goed en kwaad
216 blz. – pb. – €18,50
90-5670-121-5

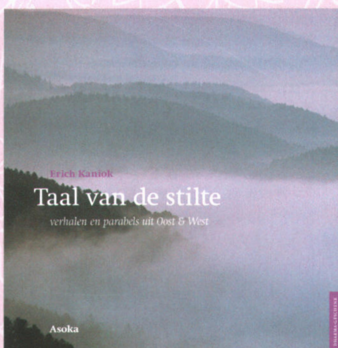
Hakuin Ekaku
Wilde klimop
De spirituele autobiografie van een zenmeester
216 blz. – pb. – €18,50
90-5670-111-8

Lenette Schuijt
Praktijkboek
Werken met paradoxen
336 blz. – geb. – €29,50
90-5670-141-x

Rients Ritskes
Zenmanagement
30 praktische zenlessen voor iedereen die zichzelf en anderen wil managen
96 pag., pb., €12,50
90-5670-142-8







«Wees als een wandelaar die alles ziet in het voorbijgaan, maar nergens verblijft en nergens aan vasthoudt.»

EERDER VERSCHENEN:

Erich Kaniok (red.)
Sleutels tot het hart
Verhalen en parabels uit Oost & West
[Dharma-Geschenk]
144 pag., geb., €9,95
90-5670-114-2



Prabhasa Dharma Roshi
Boeddha ben je zelf
208 pag., geïll., pb., €15,50
90-5670-068-5

AMA Samy
Zen Hart, Zen Geest
Op zoek naar je Oorspronkelijk Gelaat
272 pag., pb., €18,50
90-5670-136-3

Erich Kaniok (red.)
Taal van de stilte
Verhalen en parabels uit Oost & West
[Dharma-Geschenk]
144 pag., geb., €9,95
90-5670-137-1

ASOKA

Uitgeverij Asoka

ASOKA

POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl